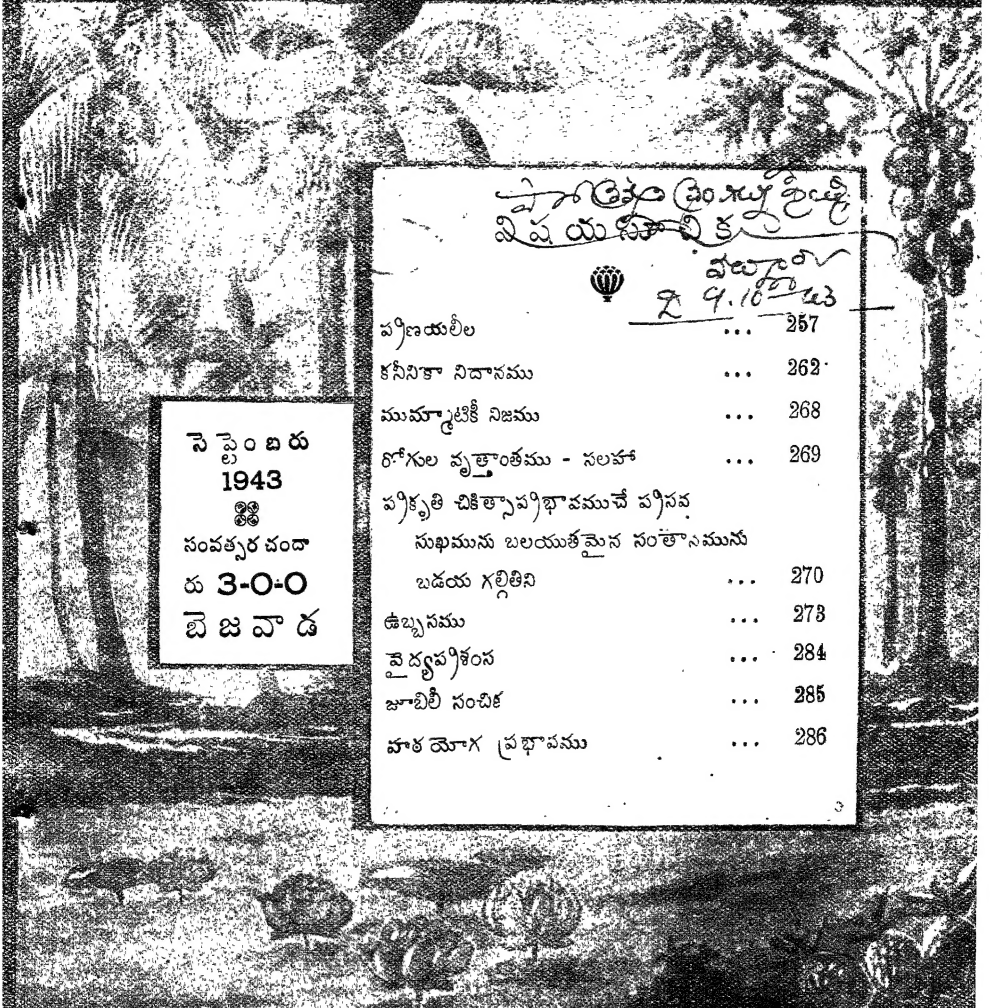




పక్షి ప్రపంచమున పక్షి ప్రపంచమున పక్షి ప్రపంచమున



నె ప్టెం బిరు
1943
జి
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బె జి వా డ

పాగొత్తం ప్రిన్సిపల్స్
విషయ సూచిక

వచ్చునది
29.10.1943

పక్షి ప్రపంచము	...	257
కనీసికా నిదానము	...	262
ముమ్మాటికి నిజము	...	268
రోగుల వృత్తాంతము - సలహా	...	269
పక్షి ప్రపంచము చికిత్సాపరీక్షాపాపముచే పక్షి ప్రపంచమును		
బడయ గల్గితిని	...	270
ఉబ్బినము	...	273
వైద్యపరీక్షం	...	284
జూబిలీ సంచిక	...	285
హాత యోగ ప్రభావము	...	286

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజవైద్య మాసపత్రిక
బె జ వా డ.

ఈ ప్రకృతి సాగరక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరించక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల
కానుకలను పొందుటకు తెలిసికొనక జెనుకెంటు నే నుకొను ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ
అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో, మందు - అపరేషను లేకుండా
భూమిమీదనే స్వర్గమును అనుభవించుట ఎట్లొ, ఈ పత్రిక వివరించును. మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరము లేకుండా
ఆతిమాత్రము, తైయి, కుష్టు, రాసపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులను కూడా గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము,
ఉపవాసము, ఫలహారము, అశ్శయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగు వానివలన నిర్మూ
లించు సులభముగ విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 2-0-0 లు మాత్రమే.

అందరూ వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు? ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం -
అందరూ వైద్యులు కావాలి - రోగాలు పోవాలి - ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తికావాలి.

ఎట్లు? ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములు కలవు. ప్రతిపాఠం చివర
ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబు వ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటే మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2-8-0.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రీస్తు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

*సునిశితవైద్యం
ప్రాథమికప్రభాకరం
వర్ణచికిత్స
వర్ణవైద్యపంచజ్య
వర్ణవైద్యము
సూర్యకిరణ చికిత్స

జలచికిత్సాగ్రంథములు

*తోట్టివైద్యము
లక్ష్యజలచికిత్స
సైనిక జలచికిత్స
తోట్టిన్నాననియమములు
ధారాచికిత్స
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స
ఉపవాసము

జల	జల	జల
హానేమహర్షి బోధ	0 2 0	
జలచికిత్స	0 1 0	
		అహారశాస్త్రగ్రంథములు
నిర్విచారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0	
అహారము 1. భాగము	0 12 0	
డిటా 2. భాగము	0 4 0	
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	
జంబీర చికిత్స	0 3 0	
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిత్రమం	0 2 0	
అహారసమ్మేళనపు గోళ	0 2 0	
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	
భోజన విధానము	0 2 0	
సజీవాహారము	0 1 0	
అహారసంస్కరణము	0 4 0	

చిరునామా: ప కార్యాలయ ట్రీస్తు, బెజవాడ.

స హ జ వై ద్య స చి త్ర మా స వ త్రి క

సంపుటము 25

బెజవాడ

నెవ్వెంబరు నెల, 1943

సంచిక 9

ప ణ య లీ ల

ఆం గీ ర సు దు

1. పార్వతీ పరమేశ్వరులు

చదువుకొన్న బిడ్డ యింటిలోనున్నది, ఎన్ని వాళ్ళకు పెళ్ళి కాలేదు. తల్లి దండ్రులు బెంగపడ్డారు. భగీరథుడు ఆపిల్లకు తగిన వరుడు భూలోకములో నున్నాడని జైకుంఠనితో చెప్పాడు. లోకాంతరములో బిడ్డ నివ్వటానికి విష్ణుమూర్తి ఒప్పుకోలేదు. జాహ్నువిని తన బిడ్డ వలె కనిపెట్టి ఉంటానని, భగీరథుడు ఒప్పుకొన్నాడు. జాహ్నువిని ఒక శుభముచూర్వమున భూలోకమునకు పంపాడు. దైవాజ్ఞ వలె శివు డామెను శిరస్సున ధరించి నాడు: ఆమెకు, ఆతనియందు రాగము ఉడయించలేదు. అందువలన ఆమె నిమ్మగయై అన్యగ అయినది. కానుదనానముచేసిన శివుడు, కలయింటి బిడ్డ కనుక, ఆమెను నెత్తి నెక్కించుకొని తిరిగాడు. పుణుకుపేరుల జోగయ్యకు, సర్వైశ్వర్య పృథ్వీనాయ లక్ష్మీనారాయణుల బిడ్డకు పాత్రు కుదురలేదు. అయినప్పటికీ వారన్యోన్యము విడలేదు. శివుడు వేరొక వివాహము చేసుకొనుటకు స్థిరపరచుకొన్నాడు. తనకున్న విశ్వర్యమంతా భక్తల కొనగి, వట్టిపోయిన శివుని గుణశిలములే కాక బూడిదపూసుకొనుటచే మరింత తెలుపైన శివుని రూప సంపదను చూచి మోహించినది, పర్యతరాజపుత్రి, కాళి. బ్రహ్మప్రళయముమీద నీ యిద్దఱు వివాహమైనది. కష్టపడి కుదుర్చుకొన్న దాంపత్యమగుటచే, నిద్రఱు అన్యోన్యానురాగము కుదినది. కొంత కాలము ప్రణయలీల సుఖముగా జరిగిపోయినది. నంది

వాకిటనుండి ప్రణయకాన్త్రమును వ్రాయుచున్నాడు. ప్రణయ మూలము, మొదటి ఖండముగా వ్రాసివేశాడు. విశ్రాంతి తీసుకొందాము అనుకొనుచున్నంతలో ఒక అవాంతరము తటస్థించినది.

పార్వతీ పరమేశ్వరులకు అన్యోన్యానురాగము తగ్గిపో నారంభించినది. కొంత కాలమునకు అది తైముఖ్యము కా నారంభించినది. చినికి, చినికి, గాలి వాన యైనది. మంగళ కరమైన శివుని జటాజూటమును, కాళి కాళితో తన్నినది. ప్రమథ గణములతో కూడ శివుడు హిమాలయ పర్వత సానువులయందలి సాంద్రాక్ష్యములకు, మాను గారి యింటినుండి తరలి పోయినాడు. కొన్ని సంవత్సరాలు గడచినాయి. శివునకు పార్వతిమీద మరులు పుట్టినాయి. పార్వతీ దేహము కామాగ్నిచే మరింత నల్లపడినది. ఆమె తన చెలికత్తెలను శివుని అంతికమునకు పంపినది. వారు శివుని నివాసముగానున్న అరణ్యమునకు వచ్చిరి. భృంగి, మొదలగువారు ఆడపుడుగు నైనను లోనికి పోనిచ్చుటలేదు. వారందరు కూడపలుకు కొని ఒకరాత్రివేళ దొంగతనముగా లోనికి చొరబడిరి. ఆచటనున్న రత్నరూసులు ఉత్తమ పురుషుల కపాలములే. ఆచ్చటనున్న చీని చీనాంబరములు చెదల తిని చిరిగిపోయిన ముసలి యొనుగల చర్మములే. వెతుకగా, వెతుకగా వారికి రెండు వస్తువులు దొరకినవి. ఒకటి త్రిశూలము, రెండు రుద్రపాదుకలు.

తెల్లవారి చూచుకొనిరి, సర్వేశ్వర్యప్రసన్నుడగు ఈశ్వరునింటనే దొంగలుపడినారు, దొంగలను పట్టుకొనుటకు నందిని నియమించినారు. నంది ఒక చిరునవ్వు నవ్వి బయలుదేరినాడు. దొంగలు కేలికగా పట్టుబడినారు. వారందఱు శ్రీలు. శివుడు కన్ను త్రిచూచినాడు, బంధనములోనున్న శ్రీ అందఱును తనకు పరిచితులే. వా అందఱును పార్వతి అంతఃపురాంగనలు. శివుడు ఒక్క నవ్వు నవ్వి, ఈ వేషములేమిటి? అన్నాడు. “స్వామీ! పార్వతి కామాగ్నిచే వేగవేగి పెదవులతో సహితము నల్లపడినది. తమరు అనుగృహింపనివో అమె మరణించునోననిరి. శివుడు నే నిదివరకే మరణించితిని. సంజీవి తుల్యమైన యీ వృత్తాంతముచే బ్రతికితి ననెను. ఉత్తర క్షణముననే నందివాహనము నాయుత్తపజచెను. పార్వతి పరమేశ్వరులు ఒకతూరి కలిసి తమకామాగ్నిని చల్లార్చుకొనిరి. ఈకాధనే శివకల్యాణము జరిగిన తరువాత దొంగలదోపు అని ప్రదర్శించురు. ఈ లీలకు మూలమైన మానసిక వ్యవస్థను కామశాస్త్రమున రెండవ ఖండముగా నంది వ్యాసెను. దానినే, నేను మీ కొరకు వ్రాయుచున్నాను. ఇది ఉపాధ్యక్ష సద్యకమైన మొదటి ఆధ్యాయము.

2. ప్రణయద్వేషము

కవులు భూలోకమానవులను స్వర్గలోకదేవతలనుగా చేయగలరు. వైకుంఠమునందలి విష్ణుమూర్తి నైనను భూలోకవాసిని చేయగలరు. అట్లేకదా ఉత్తమ పురుషుడైన రాముని వాల్మీకి మహాముని పురుషోత్తముని చేసినాడు. వైకుంఠమునే భూమికి తరలించుకుని వచ్చి వ్యాసుడు గోకులమునందలి మధుర లీలను రుచిచూపినాడు. క్రిందటి పోకరణమున నే నుల్లేఖించిన ‘శిలీల’కూడ అట్టివాటిలో నొకటి. లేనియెడల పురాణ దంపతులైన పార్వతీపరమేశ్వరులకు సంయోగ వియోగము తెక్కాడివి! చైతన్యము, ద్రవ్యము, ఎచ్చటను విడియుండుటలేదు. అట్లే ప్రకృతిపురుషులకు వేరుపాటు లేదు.

‘శిలీల’లో వర్ణించిన సంయోగ వియోగములు ఒకే ప్రణయవృత్తమయొక్క రెండు కాఖలు. లేదా ఒకే ప్రణయ విమానమయొక్క రెండు పక్షములు. అందేపక్షము లేకున్నను, విమానమునకు గతియేలేదు. అట్లే శ్రీ పురుషుల మధ్యనందు ప్రేమలో సౌమనస్యమునకు చివర వైముఖ్యమున్నది. వైముఖ్యమునకు అది సౌమ

నస్యము. అయస్కాంతము నందలి సవ్యాపనస్యములైన విద్యుత్తరంగముల వలెనే శ్రీ పురుషుల మధ్య కలిగిడి అనురాగమునందు సౌమనస్య వైముఖ్యములు వ్యాపించి యున్నవి. వైముఖ్యము లేనియెడల సౌమనస్యముకూడ లేదనియే చెప్పవచ్చును. ఈ సంగతి తెలిసియే కాబోలును, మన వివాహములందుకూడ నిందుకు అనుకూలమైన ప్రదర్శనములు చేయుదురు. పరమపవిత్రమై ప్రేమనే ప్రదర్శింపవలసిన వివాహములందు చివరి రోజున ఆలంకారములు, నాగవరాత్రి శేషహోమము అయిపోయిన తరువాత పెండ్లికొడుకు తనకు చేతఁజిక్కినవస్తువులను దొంగిలించి పారిపోవును. మరునాడు పెండ్లికూతురు తండ్రి, కొమార్తెను పెంటఁజెట్టుకొని అల్లుడున్న యింటికిపోయి వానికి అనరాని భరణములొసంగి అతని అలంకరీభిర్యతనయింటికి తెచ్చుకొనును. అలంకరీభిర్యతన కావలసిన ద్రవ్యము లేనివారు అవుచెయ్యనో ఉంగరమునో చివరకు ఒక పూలహారమునో తమ అల్లన కొసంగి సమాధాన పరతురు. ఇది ముందు దాంపత్యములో జరుగఁబోవు వడి దుడుకులను నడుచుటలు చేసుకొనుటకు తొలి యభ్యాస మనవచ్చును.

ఇది దాదాపుగా అన్ని కలముల వారి యందును, అన్ని తరగతుల వారియందును. వివాహములందు పాటింపవలెడు చున్నది. సామెతకూడ “అలి మగని మధ్య తగవు అద్రవముమీది పెనగింజి” అని యున్నది. అయిన నీ వైముఖ్యమేల కలుగును? ఎట్లు పోవును? ఈ విషయములే మన కిచ్చట ప్రస్తుతములు. ఏ విషయము తెలియకపోవుటచేత నుఖమయముగ నుండవలసిన దాంపత్యములు కష్టప్రదము లగుచున్నవో, యే విషయములు తెలియుటచేత యమ యాతన లనుభవింపుచున్న దాంపత్యములందు స్వర్గ సౌఖ్యము అను భూతమగునో, అవియే యీ ఖండమున వివరింతును. శ్రీ పురుషులను రెండు వస్తువులు రెండు విలక్షణ స్వభావములు కలిగి యున్నవి. అవి తూర్పు పడమరలంత దూరముగా కూడ నున్నవి. విషయ ప్రణయము వాటిని కలుపుచు, విడిదీయుచు నుండును. సాంఖ్య శాస్త్రముకూడ ప్రకృతిగుర్తిడి, పురుషుడు కంటివాడు, అని యనుచున్నది. చైతన్యము ద్రవ్యము లేనిదే. ద్యోతకము కాదు, అంటే తెలియనే పడదు. ద్రవ్యమునకు తోడు చైతన్యములేనియెడల అందు గతి (కదలిక)యే యుండదు. వీటినే ‘స్థితిగతు’ అందుము. ఒక విద్యుత్తంత్ర

యందు ఎంత విద్యుచ్ఛక్తియుండినను దానికి 'బల్బు' తోడు చేయనిచో, వెలుగు రాదు. 'బల్బు' ఎంత పెద్దదైనను తండ్రిలో విద్యుత్తు లేనప్పుడు వెలుగురాదు. 'విద్యుత్తు', 'బల్బు' ఎంత విలక్షణ స్వభావములు కలవైనను వాటి సమ్మేళనమున లేజము వెలువడుచున్నది. శ్రీ పురుషుల మధ్య కలిగిడి పుణ్యమునందుకూడ దివ్య లేజము గోచరించి అనందానుభూతి అనుభవింపఁబడి, నూతన జీవిత మారంభ మగుచున్నది. శ్రీ పురుషుల యందు కలిగిన ప్రచండమగు ఆకర్షణయును, సంప్రయోగముతో తగ్గిపోవుచున్నది. ఈ తగ్గిపోవుట యందే అన్యోన్య ఆకర్షణములు బలపడుటకు లీజము లున్నవి. ఈ సంకర్షణ, వికర్షణము, గడియారము నందలి 'వెండ్యులము' వలె నలునిలు కొట్టుకొనుచున్నవి. ఇదియొక తరగతి శైవులుగలవలసిన వివరణము. ఈ శైవులుగలవలసిన ఎవ్వరును భృతి నక్కరలేదు; కాని యిందుకూడ విషలీజములు లేకపోలేదు. వానిని శోకాన్విత వివరింతుము.

ఇంకొక తరగతి శైవులుగలవలసి. దీనికి 'ప్రేమ'యందు లీజములున్నను, పర్యవసానము మాత్రము శైవులదగునంటే, ఒక శ్రీకాని యొక పురుషుడై కాని తనకు ప్రణయముతో సంబంధ ముండరాదని నిర్ణయించుకొనును. ఇది రెండు మూడు విధములుగ తటస్థపడును. ఒక హిందూ యువతియున్నది ఆమె భర్త చిన్నతనముననే దేశాంతరగతుడైనాడు. సంఘ మామె రెండవ వివాహమును అనుమతింపదు.

ఇంద్రియములు ఆమె నైషిక్ బ్రహ్మచర్యమును సాగనియపు, ఆమె శక్తికొలది యింద్రియముల వేగమును ఆరికట్టుచుండును. ఆమె మానసికశక్తి యింద్రియ శక్తికి లోబడిపోవును. ఏపనిచేయఁ గూడదని తాను నిర్ణయించుకొనినదో, సంఘము ఏ పనిని మిక్కిలిగా ఏవగించు కొనునో, అవసరమై, ఆమె ఆ పని చేయును. అంతట ఆమె తనను నిందించు కొనును, అసహ్యపడును, తనను శపించుకొనును, తనకు ఏ పురుషునివలన నిట్టిపాటు కలిగినదో ఆతనిని తలచి అసహ్యపడును, కంటగించుకొనును, కోపించుకొనును, విరోధము వహించును. ఇట్టివారే పురుషద్వేషిణులుగ తయారగుదురు. వీరికి పురుషజాతిమీదనే ద్వేషము, అనగా ఒక శైవున అనురాగము వీడించుచుండును. మధురమైన ఒక బాధకు వీరు లోనై యుందురు. అందు

వల్లనే పురుషులనుండి యెంతో ప్రయత్నముతో శరపడు చుందురు.

ఇట్లే ఆకాలములోనే దుర్విరాగమునకు లోనై భార్యను వదలినవారు కూడ ఇంద్రియ పాపబల్యమునకు లోనై తమ నియమములకు దూరమై చేయకూడని పనిచేసి పశ్చాత్తాపముచే, వేగి, వేగి, శ్రీని ద్వేషింతురు. వారికి 'శ్రీ' జాతిమైననే ద్వేషము. అట్టి వారు గ్రంథములు వ్రాయుటయే తటస్థమైనచో వారు 'శ్రీ' జాతి మీదనే విహింసలను చేరుగుదురు. ఆ గ్రంథములు యువకులే చదువుట తటస్థమైనచో స్వర్గ మూగాణములుగా నుండవలసిన మధుర దాంపత్యము లెన్నియో సరకహాపములుగ తయారగును. వివాంగ మార్గమున బ్రహ్మచర్యమునుండియే గృహస్థాశ్రమమును స్వీకరింపకయే తురీయాశ్రమము స్వీకరించి మోక్షము పొందఁదలచిన బ్రహ్మచారులకుఁ గూడ నిట్టి పాట్లు తటస్థపడుట మనము నిత్యమును చూచుచునే యుండుము. ఇది రెండవరకపు ప్రణయ ద్వేషము.

ఒక యింగితజ్ఞానములేని తన పురుషుని వలన పొందవలసిన ప్రణయసుఖమును పొందజాలక తపించి తపించి తన పతిని అసహించుకొని ద్వేషించును. తనది కాని లోపమువలన తా నా బాధను ఏల పొందవలయునని, తానేల సుఖపడ కూడదని తక్కించుకొని తన పురుషుని ద్వేషించి, శోకా పురుషుని కలియును. ఆతనివలన పొందఁదలచిన పరమ సుఖమును పొందినంతనే తన పురుషుని మరింత యెక్కువగా ద్వేషించును. కర్మము చాలక తాను వ్యభిచరించిన రెండవ పురుషుడుకూడ తాను కోరిన సుఖము నొసంగని యెడల, ఆమె ఇంకొకనిని, శోకానిని, అభిసరించి అభిసరించి, సుఖము గానక పురుషజాతినే ద్వేషించును. పత్రిపురుషునితోను తాను అసంతృప్తిచే పొందుచు పురుషజాతినే ద్వేషించుచు ఇంకను ఇంకను పగతీర్చుకొనుదానివలె వ్యభిచరించుచుండును. ఇది మూడవ రకపు ద్వేషము. పురుషులు కూడ తమ భార్యలవలన పొందవలసిన సౌఖ్యము పొందని యప్పుడు ఒక శ్రీని వదలి శోకా శ్రీని కామించుచు ఎవరివలనను తృప్తి పొందక శ్రీని ద్వేషించుచు వ్యభిచరించు చుందురు. అయితే యిచ్చట నొక విలక్షణమైన భేదమున్నది. పురుషుండు తాను



నుండి పొందవలసిన జీవద్రవములను పొందక పోవునేగాని శ్రీమతె అతని దేహమున బాధలు మిగిలి పోవు. అతని దేహమునుండి వెడలిపోవలసిన యింద్రియము ఏనోవిధముగా వెడలిపోయిన తరువాతనే అతడు సంపూర్ణమును ముగించును. శ్రీమత్ అట్లు కాదు. పురుషునినుండి తనకు లభింపవలసిన జీవద్రవములు లభింపక బాధపడుటయేకాక ఆమె దేహమునుండి వెడలిపోవలసిన కేవలద్రవమును వెడలిపోకూడ బాధపడును. అట్లు వెడలిపోని కేవలద్రవము నాడు లోలోచేరి చికాకు కలిగించుటయేకాక జననేంద్రియములందు ఒక విధమైన యుద్ధేగమును తాపమును కలిగించును. సంఘముకూడ శ్రీయొక్క వ్యభిచారమును ద్వేషించినట్లు, పురుషుని వ్యభిచారమును ద్వేషింపడు. పురుషుడు ఎప్పుడో యొక్కడనో తన పనిని నెరవేర్చుకొనును గాని శ్రీ యట్లు నెరవేర్చుకొనుటకు వసతులులేవు. అందువలన ఆమె వ్యభిచారము చేయవలసి వచ్చినపుడు ఎంతో ఆపహాస్యమునకును, నిందకును లోనగును. ఇందువలనకూడ ఆమె తన పురుషుని మరింతగా ద్వేషించును.

ఇంకొక రకపు ద్వేషమును వివరించెదను. ఒక తనకు రాగోదయము కాని యపుడు, పురుషుడు ప్రణయమును వాంఛించినపుడు కూడ, ఆమె కాతని పై ద్వేషమే కలుగును. అట్టి సంపూర్ణమువలన ఆమె దేహమున చెప్పురాని బాధలు కలుగును. పురుషునకు గూడ అట్టి సంపూర్ణమునందు ముష్టి మైఘన తుల్యమైన యింద్రియ విమోచనమే కలుగును. కాని రావలసిన లాభము రాదు. వినన ఇంగిత జ్ఞానము లేకుండుట వలన ఆత డట్టి సంపూర్ణములనే కోరుచుండును. ఇందువలనకూడ శ్రీమత పురుషులయందు ద్వేషము కలుగును.

అత్యంత రాగవశులైన పురుషులకు, శ్రీ ప్రణయమును నిరాకరించినచో ఇట్టి ద్వేషమే కలుగును. కాని, మన సంఘముయొక్క నిర్మాణమునందలి యొప్పటి యేర్పాటులవలన సాధారణముగ నిట్టిది తటస్థింపదు. శ్రీకి రాగోదయమైన పురుషుడామెను కలియనిచో తన యిచ్చను ఆమె అంగికముగాను, వాచికముగానుగూడ తెలియచేయును. అప్పుడును, పురుషుడు గృహింపనిచో ఆమె తీటును, పొట్టాడును, తన్నును. ఇదంతట ఆలంకార కాస్త్రములందు విభావ, అనుభావ, సంచారి భావ,

)చారి భావములని పేర్కొని యున్నారు. మొదటి

భాగములో వీటినిగూర్చి వివరించినందున ఇచట తిరిగి వివరింపలేదు.

యొక్క యింగితమును గృహించి పురుషుడామెను తృప్తిపరచని యెడల గూడ ఆమెకు వైముఖ్యమే కలుగును. రానురాను, అడుగడుగునకు ఇట్టి వైముఖ్యము ముదిరి ద్వేషమే సిద్ధమగును.

అన్యోన్యము చిరకాలము కలిసియుండుట వలన కూడ ఒకరిని చూచిన ఒకరికి వైముఖ్యము ఏర్పడును. అనగా వారియందలి అన్యోన్యాకర్షణ తగ్గిపోవును. కొంతకాలము విడివడిన యెడల అన్యోన్యాకర్షణము వృద్ధిపొందును. వైముఖ్యము కల్గిన తరువాత అన్యోన్యము కలిసి యుండురేని, అది కలహములకును, ద్వేషములకును కారణమగును.

జంతుజాలమును ఒకతూరి పరీక్షించిన యెడల మనకు కొన్ని సంగతులు తెలియగలవు. జంతువులయొక్క సంఘకాస్త్రమును వాగ్దానినగా రున్నారు. జంతువులు 'ఎద' అయ్యే ఋతువునందు తప్ప మిగతా కాలముల యందు సామాన్యముగా కలిసియుండవు. కలిసి యుండినా కూడా అనేక శ్రీజంతువులు కలిసియుండి వానిపై ఒకపైదొ ఆడ జంతువునకు పెత్తనముండును. పురుషజంతువులలో కూడ మిక్కిలి బలముగల దానికి లోబడి తక్కువ బలముగల యితర చిన్నమగజంతువులు ఉండును. శ్రీ పురుష జంతువులు కలిసినప్పుడు అవి కాట్లాడుచుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు బలముగల మగ జంతువు బలములేని ఆడజంతువును చీల్చిపారవేసి పోవుటయుగలదు. అనగా శ్రీ, పురుష జంతువులకు సహజముగా వైముఖ్యమే కలదనియు, ప్రణయము దానిని అణచి యుంచి కలయికను సాధించుచున్నదనియు తెలియుచున్నది. అఖీకా దేహమునందును, ఇంద్రియాయందునుగల ఆడవి యేనుగులను పరీక్షించినవారు ఇట్లు చెప్పుచున్నారు.

మిగతా కాలములయందు ఆడజంతువులు వేరుగను, మగజంతువులు వేరుగను, మందలుగా నుండును. 'ఎద' అయ్యే ఋతువులో ఒక్కొక్క మగ జంతువు కొన్ని ఆడ యేనుగులను వెంటబెట్టుకొని విడిపోవును. ఇట్లు ఒక్కొక్కమందలో ఒక మగ యేనుగుయును, దానికి సంబంధించిన జనానాయును ఉండును. ప్రణయ ఋతువు వెడలిపోయినంతనే ఆడ యేనుగులు వేరుగను, మగ యేనుగులు వేరుగను, తిరిగి మందలుగా ఏర్ప

దును. మానవులలో కూడ పురుషుడు బలనికి, స్త్రీ మూర్ధనమునకు, పురుషుడు పౌరుషానికి, స్త్రీ లాలిత్యమునకు చిహ్నములుగా నుంటున్నారు. పురుషుడు శక్తిని ప్రదర్శిస్తే, స్త్రీ అనురాగాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది. పురుషుడు నకు ఆమె అనురాగము నందు పీరియముండును. స్త్రీకి ఆతని శక్తియందు గౌరవముండును. పురుషుడు భర్త అనగా భరించువాడు. స్త్రీ భార్య అనగా భరింపబడునది. ఇది సంఘము తెచ్చిపెట్టినది కాదు. జీవశాస్త్రము పరీక్షించిన యెడల మన కీ విషయములు ఇంకను వివరముగా తెలియును. పురుషుని స్థానము ఇరిటికెలపల, స్త్రీయొక్క స్థానము ఇంటిలోపల. ఇదియును సంఘము తెచ్చిపెట్టినది కాదు. జీవశాస్త్రమే వాని నట్లు సాధించినది. స్త్రీవలె పురుషుడు ఉండజాలడు. పురుషునివలె స్త్రీ ప్రవర్తించజాలదు. జీవనధర్మములు ఈ సాంకర్యమును అనుమతించవు. ప్రబలమైన శిశులను విధించును. స్త్రీ పురుషులకు విలక్షణమైన రూప, గుణ శిలాదులున్నవి. వానిని తుదివరకు అవలంబించుటలోనే సుఖమున్నది. వానిని తారుమారు చేయ

దలచిన దుఃఖమేకలుగును. స్త్రీ, పురుషుని మన్నింపవలెను, పురుషుడు స్త్రీని ప్రేమింపవలెను. దానివలన మాత్రమే సుఖము చేకూరును. ఎవరు, ఎంతవరకు రెండవారి స్వభావమును సహింపవలెనో, భరింపవలెనో ముందు ప్రకరణములలో వివరింపబడును.

పురుషుడు అధికారిగా నుండుట వలన స్త్రీకి దాస్యము అంటగట్టినాడనిగాని; పురుషుని కన్న స్త్రీ తక్కువ అనిగాని యెవరును భావించరాదు. స్త్రీ స్థానము స్త్రీది. పురుషుని స్థానము పురుషునిది. అందులో ఒకరు ఎక్కువ లేదు - వేరొకరు తక్కువ లేదు. ఎవరు ఉండవలసిన స్థానములో వాళ్ళ ఉండి కలసి పని చేసినంతవరకూ, దంపతుల కానందమూ, సంఘానికి బలమూ, దేశానికి షేమమూ ఉంటవి. ఎవరి స్వభావానుగుణ్యమైన స్థానములో వారు ఉండవలెను. తమ స్థితిని మీరి ప్రవర్తించిన వారు తప్పుక దుఃఖమును, బాధను పొందెదరు. సహజ స్వభావానుగుణ్యముగా ప్రవర్తించిన వారు ఆనందమును తాము పొంది, తమతోడి వారికి కూడ పంచిపెట్టెదరు.

ప్రకృతి గృహ వై ధి పా ము లు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగా అందముగ తయారుచేయబడి, బెజవాడ, “ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు” నందు అమ్మకమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువదగిన గ్రంథము.

అనలు ధర రు 2-8-0

ప్రకృతి చందాదారకు రు 2-0-0



NATURE CURE BOOKS FOR ALL

	Rs.	A.	P.
Practical Nature Cure	4	0	0
Indian Nature Cure	0	10	0
Thoughts on diet	0	8	0
Mortality in India	0	2	0
Yoga Asanas chart	0	5	0
Universal Uncooked Food	4	0	0
Man's Food Unveiled	2	0	0

	Rs.	A.	P.
Mind & Vision	4	0	0
Bate's Principles of Eye Treatment	1	0	0

Apply to ;—

Prakriti Karyalaya Trust,

Bezwada.





IV

కన్ను లోపలి భాగమంతయు ఖాళీగానే
యుండును. లోపల యేమియు ఉండదు.
కంటిలోని పొరలు కన్న నరికిచము నొందు
టకును, అనగా చిన్నదగుటకును, వ్యాకోచము
నొందుటకును, అనగా పెద్దదగుటకును అను

కూలమగు పదార్థముతో తయారై యుండును కన్నంతయు మొత్తముమీద గుండ్రముగానే యుండును. ఈ బంతియొక్క వ్యాసరేఖ (diameter) ఒక అంగుళము ఉండును. కన్న యొక్క మొత్తము ఆవరణలో ఆరింట అయిదు భాగములు గుండ్రముగా నుండును. ఒక భాగము ముందుకు ఉబికియుండును. మొదటి ఆవరణ అనగా వెలుపలి పొరలోని ముందుభాగము మాత్రమే ముందుకు ఉబికి యుండును. లోపలి పొరలు ముందుకు ఉబికి రావు.

కంటిలో మూడు పొరలు గలవు. మొదటిది బహిఃపటలము. దీనిని వెలుపలిపొర అనికూడా అనవచ్చును. దీనిని ఆంగ్లమున (Sclera) అంటారు.

రెండవది మధ్య పటలము. దీనినే మధ్యపొర అనికూడా అనవచ్చును. దీనిని ఆంగ్లమున (Choroid) అంటారు.

మూడవది అంతఃపటలము. దీనినే లోపలిపొర అనవచ్చును. ఆంగ్లమున Retina అంటారు.

బహిః పటలము— వెలుపలి పొర, మధ్య పొర, లోపలిపొర మొదలగు మూడు పొరలలోను వెలుపలి పొర గట్టిగా నుండును. దీనిలో పీచువంటి పదార్థముండును. కంటి లోని మొత్తము ఆవరణలో ఆరింట అయిదు భాగములు గుండ్రముగా నుండుననియు ఒక భాగము ముందుకు ఉబికి యుండుననియు లోగడనే చదివినాము. వెలుపలి ఆవరణ లోని అయిదు భాగములును బయటి వెల్తురు లోనికి పోవుటకును, లోపలి వెల్తురు బయటకు వచ్చుటకును వీలుగా నుండదు. అనగా అపారదర్శకముగా నుండును. ముందుకు ఉబి

కిన ఆవరణ మాత్రము పారదర్శకముగా నుండును. అనగా బయటి వెల్తురు లోనికి పోవుటకును లోపలి వెల్తురు బయటికి వచ్చుటకును అనుకూలముగా నుండును.

మధ్యపొరకును, లోపలి పొరకును డెబ్బ తగలకుండా వెలుపలి పొర కాపాడుచుండును. కన్న గుండ్రముగా నుండుటకును యీ పొర అనుకూలముగా నుండును.

ముందుకు ఉబికిన ఆరవవంత ఆవరణను ఆంగ్లమున కార్నియా (Cornea) అందును. దీనికి తెలుగు కాచబింబము. కాచబింబమని వాడినప్పుడు కార్నియా యని మాచదువరులు అర్థము చేసికొనవలెను. కాచబింబమునకు లోపలివైపునందు ఖాళీ ప్రదేశముండును. దానిలో జలధాతువుండును. బయటినుండి వెల్తురు ఎక్కువ తక్కువలుగాకుండా లోనికి వచ్చుటకుగాను కాచబింబము స్వచ్ఛముగాను గాఢవలె తెల్లగాను ఉండును.

మధ్యపటలములో ఈపొర వెలుపలి పొరకు లోపలగాను లోపలిపొరకు వెలుపలగాను ఉండును. ఇది సంధాయకధాతువుతో తయారై యుండును. దీనిలో రక్తకణములుండును. కన్నలోని వివిధ అవయవములకు కావలసిన ఆహారపదార్థము ఈ పొరయే అందచేయును. అందువల్ల నీపొర నాధారపొరయనవచ్చును. ఈపొరలోని రంగువలననే కనీసిక రంగును నిర్ధారణ చేయుదుము. సంధాయకధాతువు కండకన్న గట్టిగా నుండి యెముక కన్న మెత్తగా నుండును. ఈ సంధాయకధాతువుయొక్క సూక్ష్మాతీమాత్మమైన భాగములతో ఈ పొర తయారై యుండును.

ఈ సంధాయక ధాతువు ఏ రంగుగా నుండునో కనీసికయు అదేరంగులో నుండును.

రెండవపొర ముందుభాగమును అనగా కాచ బింబమునకు వెనుకనున్న భాగమును కనీసిక యందుము. కనీసిక గుండ్రముగా నుండును. ఎప్పుడును కదలుచుండును. వివిధరంగులు గల తెరమాదిరిగా నుండును. కాచబింబమునకు వెనుకనున్న జలధాతువులో ఈ కనీసిక మునిగి యుండును.

రెండవపొరకు లోపలగా నున్న అద్దమునకు ముందుగా కనీసికయుండును. ఈ కనీసిక మధ్య గాను ఒకింతముక్కువైపునకు మ్రొక్కియున్నది రంధ్రముండును. ఈనన్నని రంధ్రమును బింబ మందుము. కనీసికలో బింబముండును గాని బింబములో కనీసిక యుండదు. కనీసిక రంగు తరచుగా మారుచుండును.

అంతఃపటలము :—

దీనినే లోపలి పొరయనవచ్చును. దీనిని ఆంగ్లమున Retina అందురు. పెద్దమెదడులోని దిగువభాగమున ఉండే రెండుగోళములలోను, దృష్టి కేంద్రమున్నది. అక్కడ నుండి రెండు దృష్ణాక్షులు బయలుదేరి మధ్యభాగములో X తిక్కిడిగా సంధించబడి ఎడమవైపున బయలుదేరిన దృష్ణాక్షి కుడికంటిలోనికినుకుడి వైపున బయలుదేరిన దృష్ణాక్షి ఎడమకంటిలోనికిని పోవును. కంటిని చేరుటతోడనే దృష్ణాక్షి విరివివెండి కంటియొక్క లోపలి భాగమును ఆక్రమించుకొనును. ఇట్లు ఆక్రమించుకొనిన దృష్ణాక్షియే కంటికి అంతఃపటలముగా నేర్పడును. బయట నున్న వస్తువుల రూపములు కనుపాపలగుండాను దాని వెనుకనున్న స్ఫటికాకారముగా

నున్న అద్దము గుండాను అంతఃపటలముమీద పడును. అంతఃపటలముమీది రూపములు దృష్ణాక్షిగుండా మెదడునందలి దృష్టి కేంద్రమునకు చేరును. అప్పుడు మనము ఆ వస్తువును చూచినట్లు అనుభవింతుము.

మధ్యపటలములోని ముందు భాగమును కాచబింబమునకు వెనుక భాగమును కనీసిక యందుము. దేహములోని ప్రతి చిన్ని అవయవమునకును కనీసికలో ప్రతినిధి స్థానము గలదు. కనీసిక యొక్క సాంద్రతను బట్టిన్నీ, కనీసిక రంగును బట్టిన్నీ, కనీసికలో కనుపడు గుర్తుల బట్టిన్నీ దేహములోని అంతరవయముల స్థితి యెట్లున్నది మనకు తెలియును. కనీసికను బట్టి అంతరవయవముల స్థితిని తెలుపుటకు ఈ శాస్త్రము బాగుగా ఉపయోగపడును.

అంతఃపటలములో పడునొకండు పొరలుండును.

కనీసికలో అయిదు పొరలుండును:—

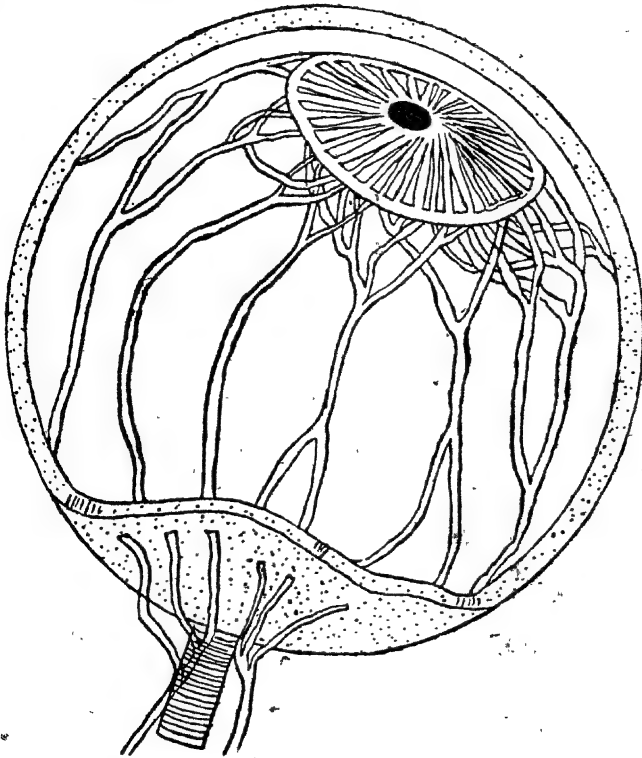
మొదటిపొర ఈ అయిదింటిలోని పై పొర కాచబింబము యొక్క లోపలి ప్రక్కతో కలిసియుండును. కనీసికలోని పై పొరలో రక్తవాహికలు, క్షేమ్యపుపొర రెండును కలిసి యుండును.

రెండవ పొర—ఈ పొరమీదనే కనీసిక అంతయు ఆధారపడును. దీనిని ఆధార ధాతు వందుము. ఆంగ్లమున స్ట్రోమా అంటారు.

బహుమున్నిత మైనటువంటి సంధాయక ధాతువు సంబంధమైన తంతువులున్ను, సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన నాడులకు సంబంధించిన తాంతవ వదార్థమున్ను, వెంట్రుకల

కన్ననూ సన్నగా నుడు రక్త వాహికలున్న, శోషరస సంబంధమైన సన్నని కేశనాళికలున్న, క్రమరహితముగా చీలియుండిన సంధాయక ధాతు సంబంధమైన శాఖలున్న యీ ఆధారధాతువునందు మిక్కిలి దట్టముగా అల్లుకొని యున్నవి. అయిదు, ఆరు రంగులు కలిగినటువంటి 200 నెంబరు నూలుతో చమత్కారముగా నేయబడిన గుడ్డ యెటులుండునో అట్లనే యీ యాధారధాతువునందు దేహమునందుండు రసధాతువు, రక్తధాతువు,

నాడీపదార్థము, మెదడుకు సంబంధించిన పదార్థములు దట్టముగా నేయబడి యున్నవి. లండను రాజసభలో వివిధ దేశములనుండి వచ్చిన రాజకీయ ప్రతినిధులు చేరియుండినపుడు ప్రపంచ మంతయు యెటులు ప్రాతినిధ్య న్యాయము చేత ప్రదర్శింపబడునో అట్లనే కనీనికలో దేహమునందలి సర్వధాతువులకును, సర్వఅవయవములకును ప్రాతినిధ్యము గలదు.

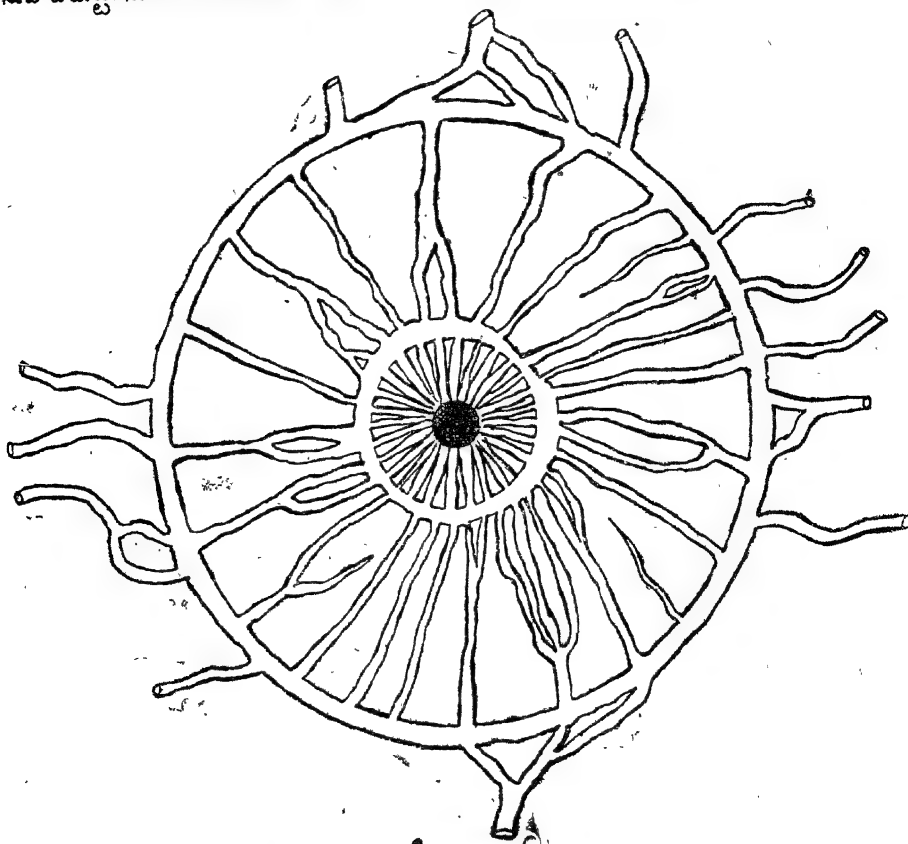


THE NERVE SUPPLY OF THE IRIS

2-వ పటము.

మూడవపొర--ప్రధానధాతువులో అట్టఅడుగున కనుపాపను చుట్టుకొని అంగుళములొయ్యిరువది అయిదవ వంతు పొడవుకలిగిన సన్నని కండరములు ఉన్నవి. బయటనుండి వచ్చు వెల్తురు యొక్క-వగా నున్నప్పుడు, కనుపాపచుట్టు నుండు కండరములు విరివి చెంది కనుపాపను చిన్నదానినిగా చేయును. బయటనుండి వచ్చు వెల్తురు తక్కువగా నున్నపుడు కనుపాపచుట్టు నుండు కండరములు సంకోచము

పొంది కనుపాపను పెద్దదానినిగా చేయును. ఇట్లే కండరము లందలి సంకోచ, వ్యాకోచములవలన కనుపాప పెద్దదగుటయు, చిన్నదగుటయు సంభవించును. అయితే దైవికమగు నిర్మాణ స్వభావము ననుసరించి వెల్తురు ఎక్కువైనపుడు కనుపాప చిన్నదగుటయు, వెల్తురు తక్కువైనపుడు కనుపాప పెద్దదగుటయు సంభవించును.



BLOOD SUPPLY TO IRIS

3-4 చిత్రము.

నాల్గవపొర: దీనిని మూలాధారధాతు వన వచ్చును. ఇది బలమైన సంధాతుక ధాతు వుతో నిర్మితమైయుండును. ఆధారధాతు వను పొర దీని మీదనే ఆధారపడి యుండును. దీనిని ఆంగ్లమున Basement membrane అందురు.

ఐదవపొర: దీనినే త్వచ అని చెప్పవచ్చును. గోధుమరంగు కలిగి త్వక్ ధర్మము కల్గిన

(చర్మముయొక్క స్వభావము గల) అణువు లతో ఈ పొర యేర్పడినది. బయటి వెల్తురు కనుపాపలో నుండి మాతృమే కంటిబోషలి చీకటిగుహలోనికి వ్రసరించును. కనీనికలోని మిగిలినభాగమును ఈ అయిదవ పొర కప్పి యుంచును. అందువలన కనుపాప నుండి మాతృమే కంటియొక్క లోపలి చీకటి గుహ లోనికి వెల్తురు పోవును. ఈపొరను ఆంగ్లమున Pigment layer అందురు.

శ్రీ రా మ కృష్ణ వ్ర కృ తి చి కి త్సా ల య ము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట జౌషధములు, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కుష్టు, బొట్టి, ఉబ్బసము, శ్మియ, మూర్చలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖవ్యాధి మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధము లగు కారీరక మానసికము లగు రుగ్మతలు నివారింపబడును. మరియు స్థూల దేహముల సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరులు బలీష్ఠులుగను, అందవికారము సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. వీరలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-4-0 పోస్టుచిక్కలు పంపించినచో “ప్రకృతి శైద్య”మను గ్రంథము పంపబడును.

వ్రకృతి ధర్మ పరివర్త వారి చికిత్సాలయము, సత్యనారాయణపురము, బెజవాడ.

ప్రధాన చికిత్సుకులు : డాక్టరు కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ.

ఈ చికిత్సాలయమున సమస్త వ్యాధులును వివిధప్రకృతి చికిత్సల సహాయముచే నివారింప బడును. రోగులు చికిత్సాలయమందు నివసించుటకు వసతులు కలవు. బయటి రోగులకు సలహాలివ్వబడును. ఉత్తర ప్రకృతి శైద్యముల ద్వారా కూడా సలహాలివ్వబడును. రోగులు చదువుకొనుటకు గాను పెద్ద ఆదర్శ గ్రంథాలయము కూడ నెలకొల్ప బడినది. ప్రతివారిని విజ్ఞానవంతులుగాను తమ ఆరోగ్యమును ఇతరుల సహాయము నశీక్షింపకుండ కాపాడుకొను వారిగను రాయచోడులుయే ఈ సంస్థ యుద్దేశ్యము. వివరములకు రిప్లయి కార్డుతో చిరునామాకు వ్రాయుదు.

వ్రకృతి చికిత్సాలయము, కేశవరము. (ప. గోదావరిజిల్లా)

ఇచ్చట సమస్త వ్యాధులును వివిధ ప్రకృతి చికిత్సల సహాయముచే నివారింపబడును. చికిత్సాలయమునందు రోగులు నివసించుటకు మంచి వసతులు గలవు.

ప్రధాన చికిత్సుకులు:—ప్రఖ్యాతి గాంచిన డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణారాజుగారు

శైద్య సహాయము పొందదలచినవారు వారి వ్యాధివివరములతో రిప్లై కరడు పెట్టి పై చిరునామాకు వ్రాయవలెను.

ముమ్మాటి కీ నిజము

(సత్యమ్)

రోగము నయమగుటకు మంత్రీశాస్త్రజ్ఞులు యేమి చెప్పతారో, మందు వైద్యులు యేమి చెప్పతారో తెలిసికొందాము. దీనిని గూర్చి లు యేమంటారో విచారిదాము.

మంత్రీశాస్త్రజ్ఞులు మనస్సునే ప్రధానముగా భావించారు. అనగా spirit నే ప్రధానముగా తీసికొన్నారు. మిగిలిన వన్నీ అప్రధానమని తోసివేశారు. వీరి దృష్టిలో పదార్థము అనగా matter లేనేలేదు. దేహము అప్రధానమని తోసివేసినారు. వీరి వాదనప్రకారము మానవదేహమునకు ప్రతిరోగమునకును మానసిక చికిత్స చేస్తే చాలు. భౌతికమైన దేహము జోలికి పోవవలదు లేదు.

కడుపునొప్పితో బాధపడుచున్న ఒక పెద్ద మనిషి తన బాధను నివారించమని ఒక మంత్రీ శాస్త్రజ్ఞుని వద్దకు పోయినా ఉన్నాండి. ఆ మంత్రీశాస్త్రజ్ఞుడు యిలా అంటాడు. “అన్ని పనులకును మనస్సు ప్రధానము, మనస్సులో అనుకొనిన తరువాతనే ఏ పనినైనా చేస్తావు. మనస్సులో అనుకొనినదే యేపనిని చేయవు. మనస్సులో అనుకొనిన పనియే వైహికముగా వ్యక్తమగుతుంది. కాన బాధ అనునది ఉన్నది అనుకొంటే ఉన్నది, లేదు అనుకొంటే లేదు. కాబట్టి ‘లేదు’ అనుకో” మంటాడు.

ఇక మందువైద్యుల ధోరణిని విందాము. వీరంటారుగదా “సృష్టి అర్థమైన పదార్థముతో నిండిఉన్నది. ఈ రోజున ఒక రూపముతో ఉన్న వస్తువు మరునాడు మరొక రూపమును పొందుతుంది. ఇవ్వూళ్ళ కుండగా ఉంటే రేపు పొద్దున చట్టిగా ఉంటోంది. ఇదే

యెల్లుండి పొద్దున మూకుడు అవుతున్నది. ఈ సృష్టిలో Spirit (అత్మ) యేమిలేదు. అంతా (Matter) పదార్థమే భౌతికమైన దేహమునకు వచ్చిన రోగములు భౌతిక ఉపశాంతులతోనే మాయమగుతవి.”

మానసిక ఉద్యోగముతో బాధపడుతున్న రోగి తన బాధను తగ్గించమని మందు వైద్యుని వద్దకు వెళ్ళినా ఉన్నాండి. అతడు నూటిగా మందుల డబ్బీమీద డెబ్బకొట్టి మత్తుగా ఉంటే ఉద్యోగము కల్గటానికి Strychnine యింజక్షన్ యిస్తానంటాడు. ప్రిలావములు, అవాకులు, చవాకులతో ఉంటే వాగుడు తగ్గడానికిగాను Bromine యింజక్షన్ యిస్తానంటాడు. ఎన్ని భౌతిక ఉపశాంతులు చేసినా మానసిక రోగములు తగ్గుట లేదని మందువైద్య చరిత్ర చెప్పకయే చెప్పుచున్నది.

మంత్రీ శాస్త్రజ్ఞులు Spirit నే నమ్మారు. మందు వైద్యులన్ననో Matter నే నమ్మారు. వీరిద్దరివాదాలు ఒంటికాలినాట్యమై పోయినాయి. శక్తి ద్వీవిధమన్న సంగతిని వీరిద్దరిలో యే ఒక్కరును గ్రహించలేదు. అందువలన భౌతికరోగములను మంత్రీ శాస్త్రజ్ఞులును, మానసికరోగములను మందు వైద్యులును కుదర్చలేక పోతున్నారు.

ప్రకృతివైద్యమన్ననో మంత్రీశాస్త్రమును, మందువైద్యమును సమన్వయము చేసింది. అందుకనే నిర్మాణశక్తి వ్యతిరేకము కానంత వరకు అన్ని మతములలోని, అన్ని శాస్త్రములలోని, గొప్పతనమును సమీకరించుటయే

ప్రకృతివైద్య మని ప్రకృతితత్వములో హెన్రీలింగ్డహ్మరుగారు నిర్వచించారు. Spirit and Matter రెండూ ఉన్నాయంటుంది.

శక్తి ద్వివిధమంటుంది. మందు వైద్యము మోటుమందులతో రోగముల కుదిర్చితే, ప్రకృతివైద్యము సునిశిత శక్తులతో రోగముల నయముచేస్తుంది. మందు వైద్యము మట్టినుండి త్రవ్విన మోటు లోహములతో తయారైన మందుల వాడి, రోగముల కుదిర్చితే, ప్రకృతివైద్యము సృష్టినహజమైన గాలి వెల్తురులతో రోగముల నయము చేస్తానంటుంది. మోటుమందులు చొరరానిచోటకు యీ సునిశిత శక్తులు పోతాయని సోదా హరణముగా నిరూపిస్తుంది.

పోనీ, యీ సునిశిత శక్తులే రోగమును నయముచేస్తాయే అని నమ్మి ఊరుకోమంటుందా అంటే, అంతేకాదు. నమ్మి చేయమంటుంది. ఇక్కడ నమ్ముట, చేయుట అనునవి రెండు పనులున్నాయి. మంత్రశాస్త్రము మాదిరిగా ఒక్కనమ్ముటయేగాదు, మందు వైద్యము మాదిరి చేయుటయేగాదు. నమ్మకము లేనిది చేయనేలేము. నమ్మకము లేకుండా యేదో చేశాములే అంటే ఉపయోగమేలేదు. నమ్ముట అనునది Spirit, చేయుట అనునది Matter. ఈ రెండునూ కలిపి నపుడే రోగము నయమగుతుంది.

రోగి ప్రకృతిచికిత్సకుని వద్దకు రాగానే ముందుగా తనరోగమును తానే నయము చేసుకోగల డని రోగికి నచ్చచెప్పాలి. మార్గమును మాత్రము నేను చెబుతానుగాని చేయుటమాత్రము నీవేచేయాలి, అనిచెప్పాలి. ఈ మూలసూత్రమును రోగికి నచ్చ చెప్ప నంతవరకు రోగము పూర్తిగా నయము కాలేదనే గట్టిగా చెప్పాలి.

ఆహారవిహారములలో మార్పురానిది రోగము నయము కాదని చెప్పాలి. అతిమాత్రవ్యాధిలో బాధపడుతున్నరోగికి తీపిని, అర్థాంత పంచదారను వదలమని చెప్పకుండా యెన్ని రోజులు వైద్యముచేసినా వ్యర్థమే. మానసిక ఉద్ద్రేకములతో బాధపడుతున్న రోగులకు నూనెపోవులను, ఆవకాయ, మాగాయలను, పులిహోరలను వదలమని చెప్పకుండా యెన్ని రోజులు వైద్యము చేసినా వ్యర్థమే. ఉబ్బు నపు రోగికి రుచిగా నున్నదని పొట్టనిండా తినకు నుమా, బేవుమనేటట్లు తింటివా అంటే సీరోగము వెంటనే ఉన్నది. ఇంత చెప్పినా జిహ్వాచాపల్యమునకు లోబడి వెనుకటి మాదిరిగానే తిన్నారా అంటే రోగము యిప్పటికి తాత్కాలికముగా తగ్గినా, వేయి రెల్లధికముగా మళ్లీ రోగమువచ్చినదన్నమాటే. ఇది ముమ్మాటికి నిజమే.

రోగుల వృత్తాంతము

నావయస్సు 20 సం॥రములు. నేను అవివాహితుడను. నాకు 2 సం॥రములనుంచి మూత్రము చురుకుగా వస్తుంది. దేహము అతివేడిగా ఉంటుంది. ఒక నెలగా తలనొప్పి సన్నగా ఉన్నది. రాత్రి నమయములందు స్వప్న స్థితిత్యమువల్ల వీర్యనష్ట మవుతున్నది. నాకు ఏలాంటి అంటువ్యాధులు లేవు. రెండు రోజుల కొక తేవ గట్టిగా ప్రోవృత్తి అవుతుంది. కండ్లు పండ్లు నొప్పులు. క్రింది వరుస పంటిచిగుళ్లు క్రమముగా తరిగిపోతున్నవి. నోరు కొంచెం వాసనగా ఉంటుంది. నాకు ప్రోద్దున కాఫీ అలవాటుకద్దు. మధ్యాహ్నము ఏదైనా పచ్చడి పెరుగు వేసుకొని గంజివార్చిన అన్నము భుజిస్తాను. సాయంత్రం పెరుగుభోజనము మాత్రమే. ఇతర కాయకూరలు, ఆకుకూరలు తినుట లేదు. నాకు బీడి త్రాగు అభ్యాస మున్నది. ఇతర దురభ్యాసములు లేవు. మూత్రము ధారాళముగా రాదు. నేను పై వ్యాసలకు గాను ఆయుర్వేద వైద్యులవద్ద చూర్ణముగా మందు నేవించినాను. రసమందులు తినలేదు. ఇంజక్షనులు చేసుకోలేదు. ఆకలి తక్కువగా వుంటుంది. గర్భములో నాభియందు పోటు. నాకు తలిదండ్రులున్నారు. వారు ఆరోగ్య వంతులుగా ఉన్నారు. తండ్రికి 60, తల్లికి 50 సంవత్సరములు వయస్సు. ఒక నెల క్రితము నెత్తురు భేదులు వచ్చినవి. మూత్రము వేడిగా వస్తుంది. (నేను పినాకొనదీతీరవాసుణ్ణి. ఏటియందు నిరంతరము నీరు ప్రవహించు చుండును.)

దయచేసి తగు చికిత్సాపద్ధతుల వివరముగా ప్రాయోగోరిక.

డా. చె.

స ల హా

అర్చా. మారు 7-8-43 వ తేదీన వ్రాసిన ఉత్తరము అందినది. సంగతులు తెలిసినవి.

చికిత్సను వ్రాయుచున్నాను.

ఉదయం 5-0 గంటలకు తేచి కాలకృత్యములు తీర్చవలయును.

5-30 గంటకు 10 నిమిషములు చన్నీటి లింగస్నానము.

6-0 గంటకు నాల్గు మైళ్లు నడక.

8-0 గంటలకు చన్నీటితో ఎనిమారెండు పర్యాయములు చేయవలెను.

10-30 గంటలకు 1 గిద్దెడు ముడి బియ్యపు అన్నము, 40 తులములు వండి వార్చని కూరను తినవలెను. 1 గిద్దెడు తీపిమజ్జిక.

12-30 గంటలకు 4 నారింజకాయలు తినవలెను.

4-30 గంటలకు 10 నిమిషములు పరిమితిగల కటి స్నానము.

5-0 గంటలకు 4 మైళ్లు నడక.

7-30 గంటకు 1 గిద్దెడు ముడిబియ్యపు అన్నము. 40 తులములు వండి వార్చని కూరను తినవలెను.

వైద్యము చేసినంతకాలము బ్రహ్మచర్యము చేయవలెను. కాఫీ, టీ, కోకోలను, పొగ త్రాగుటను మానవలెను. వారమునకు ఒక పర్యాయము తలంటి పోసికొనవలెను.

ప్రకృతి చికిత్సా ప్రభావముచే ప్రసవసుఖమును,

బలయుత మైన సంతానమును బడయగలిగితిని.

మా నివాసస్థానము బెజవాడ యందలి దుర్గాలగ్నిహారము. నా భర్తగారు చిర కాలమునుండి జీర్ణాశయవృణముచే బాధ నందుచు అన్నిరకముల వైద్యములు జరిపి ఆవంతయు ప్రయోజము గానక అంతమున మోర్టోట (మునులతోట) యందలి శ్రీరామ కృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయమున శ్రీరామ వేంద్ర యోగీశ్వరుల నన్నధిని జేరిరి. వారి పరిచర్యార్థము నేనును వెళ్ళితిని. అప్పుడు నేను ఏడు మానముల గర్భవతిని. అంతకు ముందే ఆయాసము, బలహీనత నన్నవే శించి యుండెను. వారి పరిచర్యకొఱకు వెళ్లిన నేను మరయొకరిచే నేవ చేయించు కొనవలసిన స్థితి దాపురించినది. అట్టివారెవ్వరును లేరు. నా లగ్గులుగూడ నడువ లేకుంటిని. ఇక విధి లేక నా యవస్థగూడ శ్రీ యోగీశ్వరులకు విన్నవించు కొంటిమి. నాకు గూడ ప్రకృతి చికిత్సయే - పరమావధి యని సెల విచ్చిరి. చికిత్సయందుండి గృహ కృత్యములు నెరవేర్చుట యసాధ్యమని అనుమానించితినిగాని, భర్తగారి బలవంత మగు ఆజ్ఞచే అంగీకరించితిని.

ఉదయము 15 - సాయంకాలము 10 నిమిషములు లింగస్నానము, వారమునకు రెండు మార్లు ఆదిత్యవేటికా స్నానము, ఒకదినము ఉపవాసము, పగలు చప్పిడికూరలతో భోజనము, రాత్రి ఫలాహారము విధించిరి. ఇట్లు పదునైదు దినములు గడచునరేకి ఆయాసము

అంతరించినది. నీరసము నిలచిపోయినది. పని పాటలు చేసికొను బలము పొందినది. ప్రసవసమయము వఱకు చికిత్స మానలేదు. సాధారణముగా గర్భవతులు భుజించు వులి హారలు, పరమాన్నములు, భక్ష్యాలు పరిత్యజించుటయేగాక మా అమ్మ గారు అతిప్రేమతో దెచ్చిన నవ్వులనున్నగూడ తినుటకు నోచుకొన నైతిని. మా ఆస్త్రబాంధవు లందరును ఆశ్రమములో ప్రసవించుటకు అంగీకరింప లేదు. కాని ప

జరుపవలె నని భర్తగారి పట్టుదల యగుటచే అంతమున కదియే నెరవేరినది. స్వభాను స॥ శ్రావణశుద్ధ 2 శనివారము (7-8-43) నాటి రాత్రి 8-40 నిమిషములకు అనాయాసముగా ప్రసవించితిని. ఆడశిశువు జన్మించినది. పూర్వము గడచిన నాలుగు పురుళ్ళలోను ఇంతసుఖము ఎప్పుడును కలుగలేదు.

శ్రీ యోగీశ్వరులవారు ముందుగనే మేమున్న కుటీరమునకు దయచేసియుండిరి. వెంటనే శిశువునకును, నాకును వేడినీటి స్నానము విధించిరి. మంత్రసాని, మా అమ్మగారు, ఆశ్రమములోని ఆడంగులు. మగవారు అందఱిని ఆశ్చర్యభయంబు లావేశించినవి. అట్లుండగానే గోరుచుట్టుమీద రోకటి పోటువలె నా పొత్తి కడుపునకు ఒండు మట్టి పట్టి 15 నిమిషముల చొప్పున రెండు మార్లు వేయించిరి. బయటివారి ఆందోళనము పట్టరాని దయ్యెను. ఈ విధముగ జరిగితిరునని

నా భర్తగారు ముందుగనే నాకు ప్రబోధించి భయము దీర్చి నన్ను ఒప్పించియుండుటచే నేనుమాత్రము నిశ్చలముగా నుంటిని. 11 రోజులవఱకు ప్రతి దినము స్నానములును, ఒండున్నుట్టి పట్టలును, వేడినీటి కాపులును విడవక జరిపించిరి. మూడవనాటినుండి బత్తాయి, నారింజపండ్లు ఆహారముగా నొసంగిరి. వదియవనాడు మొదలుకొని 4 దినములు గోధుమజావ, చప్పిడికూరలు ఇచ్చించిరి. అనంతరము పగలు అన్నము, రాత్రి ధలాహారము పెట్టుచున్నారు.

ప్రసవానంతరము ఇంగువ, వెల్లుల్లి కస్తూరి వగైరాల స్పర్శ లేకుండ చేయుటయే గాక పసిబిడ్డకుగూడ ఆముదముతో పని లేకుండ చేసిరి. పాలు లేవనగా చల్లని నీరు, బత్తాయి రసము పట్టించిరి. ఆముదము పెట్టకున్న విశేషన మగుట యెట్లని అందఱును నన్ను తొందరపెట్టిరి. నేను బదులు పల్కలేదు. అని అని వినుగుపుట్టి మీ బిడ్డను మీరు చెరువదలచుకొన్న మధ్యలో మాకేల చింత యని మూలాడ కూరకుండిరి, మరునాడే బిడ్డకు విశేషన మైనది, అంతటితో అందఱి

ఆందోళనా అంతరించినది. పసిబిడ్డ మిక్కిలి బక్కగా ప్రభవించినదిగాని, బలహీనముగా లేదు. పది దినములు నిండకముందే ప్రక్కకు పొరలుటకు ప్రారంభించినది. ఫల రసముల ప్రభావమని నేను భావించితిని. పదునొకండవ నాటినుండి నా గృహకృత్యముల నేనే నిర్వర్తించుకొనుచున్నాను. ఆనాడు శ్రీ యోగీశ్వరులవారే బిడ్డకు శ్రీ వసుంధరాదేవి యని నామకరణము చేసిరి. నా బిడ్డయు, నేను సుఖముగా నున్నాము.

ప్రకృతిచికిత్సా ప్రభావముచే ప్రసవ సుఖమును, బలయుత మగు సంతానమును పడయ గల్గితిని. సకల శ్రమలకు సహించి మమ్మాదరించి అతినైపుణ్యముతో చికిత్స జరిపిన శ్రీ రాఘవేంద్ర యోగీశ్వరులకు నా కృతజ్ఞతావందనసహస్రంబు లర్పించుచు గర్భవతు లగు నా సోదరీమణు లందరును ప్రారంభము నుండియు ప్రకృతి మార్గము ననుసరించి నాకంటె అధికముగ బలారోగ్యముల బడసి పవిత్రసంతానవతులై భారత భూమి నుద్ధరించుటకు ప్రార్థించు చున్నాను.

— వింజల మహాలక్ష్మి.

ప్రకృతి - సహజ వైద్య సచిత్ర మాస పత్రిక.

మానవులకు వ్యాధులు రాకుండునట్లు స్వస్థిలో నుండు తక్కిన జీవులవలె యెటుల స్వాభావిక జీవనము చేయవలయునో, యే యే ఆరోగ్యసూత్రముల ననుసరించి పరమావధిని పొందవలెనో, బోధించును. వ్యాధి వచ్చిన తరువాత మందు శస్త్రములకుకూడ లొంగని చైహిక మానసిక వ్యాధులను, స్వభావసిద్ధములగు మట్టి, ఆహారము, నీరు గాలి, సూర్యకిరణములు, యోగ, వ్యాయామ, ఉపవాస, విద్యుత్కాంతి శక్తి మొదలగువాని సహాయమున చికిత్సల చేయువిధమును, అటుల వ్యాధి కుడినవారి చరిత్రలను, నిర్విచార (బుష్) జీవనమును వివరించును. ప్రస్తుత మానవులు గగరకత అనుకొని ఆజ్ఞానశశమున చేయు దుష్కార్యముల తీవ్రముగ ఖండించును. మాదిరి పత్రిక ఉచితము సం॥ర చందా రు 3-0-0.

మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయ దిల్లీ, బెజవాడ.

ఉ బ్బ స ము

డా॥ పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్య, యన్. డి.

(గత సంచిక తరువాయి)

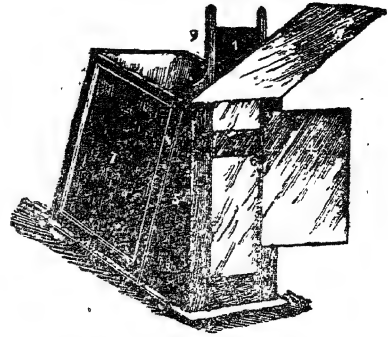
రోగియొక్క శక్తి ననుసరించి స్నానకాలమును నిర్ణయించు వలెను. సాధారణముగా పది నిమిషములకు మిగిలి లింగస్నానము చేయ నక్కరలేదు. రోగి దుర్బలముగానున్న రోగిని నిమిషములే చాలును. కొందరు లింగస్నానముతో నిమిత్తము లేకుండానే కటిస్నానముతో ఆరోగ్యమును పొందవచ్చును. ప్రకృతి వైద్యుని సలహాపొంది చేయుట మంచిది.

పురుషులుచేయు విధము - స్త్రీలవలెనే పురుషులును తొట్టిలో వేసిన యెత్తువీటమీద దిగింబరముగా కాళ్లు తొట్టి వెలుపలకు ఉంచు నట్లు కూర్చుండువలెను. తరువాత లింగము మీది చర్మమును పోక కప్పనట్లుగా ముందుకు లాగి ఎడమచేతి చూపుడు వ్రేలు, పెద్దవ్రేలి సందునగాని, పెద్దవ్రేలు అనామిక సందున గాని పట్టుకొని కుడిచేతితో ఒక జేబురుమా లతో నీటిలోపల ఉన్న లింగాగ్రచర్మమును కడుగుచుండవలెను. కొందరు చర్మములోపలి మెత్తని పోకను దుద్దుచున్నారు. ఇది తప్పు. కొందరు లింగమును పై చెప్పిన పద్ధతి ప్రకారము పట్టుకొని నీటిబయట నుంచి కడుగు చున్నారు. అట్లు చేయరాదు. నీటిలోపలనే ఉంచి కడగవలెను.

కొందరు నీటిబైట వీటవేసికొని కూర్చుని తొట్టిలో లింగాగ్రమును జారవేసి ప్రక్షాళన చేయుచున్నారు. ఇవన్నియు అక్రమపద్ధతులే. కాన కలుగవలసిన పద్ధతులు కలుగుట లేదు. ప్రతిలింగస్నానము తరువాతను దేహమునకు

ఉష్ణము కలుగుటకు ఆరుబయట వ్యాయామము చేయవలెను. శక్తిలేని యెడల దుప్పట్లు కప్పకొని యెనను పరుండవలెను.

ఆదిత్య పేటికా స్నానము



వైద్యుల ఆదిత్య పేటిక

1. మొదటికి తలకును చల్లదనము నిచ్చుటకు సూర్య కిరణము జొరని నీలి అద్దము. ఇది మొద్దయిన తెల్లని (3వ పెంబరుగల) బిలోరి అద్దము పైభాగముననుండును.
2. రంగు అద్దము. నాడులను చల్లబరచుటకుగాని, యుద్ధి పన చేయుటకుగాని, రక్తమునందలి వేడిని తగ్గించుటకు గాని, హెచ్చించుటకుగాని అవసరము ననుసరించి ఇముడ్చదగినది.
3. సూర్యకాంతిని రోగి మార్పున్నచోటికి మరల్చగల మెరుగు తెల్లని నున్నని పత్తిఫలింపజేయు రేకు.
4. పనిముట్టుయొక్క ముందరిచట్టము.
5. రంగద్దమును ఏ ప్రదేశమో దుంచదలచిన నా ప్రదేశమున నిలుపుటకు నీల.
6. తలుపులో రోగి ప్రవేశించి కూర్చుండును. ముందరి అద్దమునుండి పనిముట్టు ప్రభాగమును మాయనట్లు లోక పరదా గర్భవలయును. ఆ పరదా రోగి మెడకు

చుట్టు మూడుగా తల పైకియుండును. వైట గాలిని నిశ్చయించు చుండవలయును. ఆ పరదా ముందు చట్ట మున కనుబిన్న కొక్కములకు దగిలించవలయును.

8. సూర్యకాంతిని లోనికి ప్రతిఫలింపజేయు 4వ అంక గల శేకువంటి శేఖ.

9. సంఖ్యగల కొయ్యాయందుగల కొక్కమునకు పట్టు దానముతో గట్టి, పైకిని క్రిందికి జరుప నున్న శేఖ. ఇది వైద్యుని యాదిత్యపేటిక. కుటుంబపు ఆదిత్య పేటిక యందు అడుగుచట్ట ముండను.

సూర్యోదయమైన తరువాత మూడు గంటల లోపలగాని, సూర్యాస్తమయమునకు మూడు గంటలు ముందుగాని ఆదిత్య పేటికా స్నానమును చేయవలెను. వేసంగియందు సూర్యోదయము తరువాత రెండు గంటల లోపలగాని, సూర్యాస్తమయమునకు రెండుగంటల ముందుకాలములోగాని ఆదిత్యపేటికా స్నానమును చేయవలెను. మిక్కిలి తీక్షణమైన యెండలో చేయరాదు. ఆదిత్యపేటికలో క్రింది నుండి మీదకు యీ క్రిందిరంగు గల అద్దముల నమర్చవలెను. అట్ట అడుగున పనుపు పచ్చ అద్దము, తరువాత రెండు ఊదా అద్దములు, దానిపైన, తలకు కాంతి నిచ్చు భాగములో నీలపు అద్దమును అమర్చవలయును. తిరిగి ఆ నీలపు అద్దముమీద పలుచటి గుడ్డను వేయవలెను. ఆ వెల్తురులో రోగి ఒక ఎత్తుపీట మీద దిగింబరముగా కూర్చొనవలెను. అద్దములకు అభిముఖముగా పది నిమిషములును, అద్దములకు వీపునుంచి పది నిమిషములును కూర్చొనవలెను. ఇట్టి ఆదిత్యపేటికా స్నానములు వారమునకు రోగిశక్తి ననునరించి, మూడు నాలుగు చేయవచ్చును. బలవంతులుగా నున్నవారు 40 నిమిషములపరిమితిగల ఆదిత్యపేటికా స్నానములు వారమునకు ఒకటి

రెండు చేయవచ్చును. ఆదిత్యపేటికలో నున్న పృథు కొంతమందికి చెమట పోయును. కొంత మందికిఁ బోయదు. బాగా పోయు వారికి త్వరగా నయమగును. లేనివారికి అలస్యముగా నయమగును. అయినప్పటికిని విసుగక చేయవలెను. ఆదిత్యపేటికా స్నానము చేయుటలో మొదట కొన్ని దినములవరకు స్నానమగు నప్పటికి తలతిరుగుట, తలనొప్పి మొదలగునవి కలుగును. అందుకు భయపడక స్నానమును చేయుచునే ఉండవలెను. క్రమక్రమముగా తగ్గి పోవును. ఇందువలన కలిగిన తలనొప్పి నీలసీసాలోని నీటిని తలలోనికిని, నుదుటిమీదికిని యింక రుద్దుట వలన తగ్గును.

5. ఆ వి రి స్నానము

సాధారణముగా ఆవిరిస్నానముకంటె యెండలో తిరుగుటయే మంచిది. సూర్యకాంతిలో వేడిమియే గాకుండా వెలుగుకూడా ఉన్నది. సర్వశక్తులకు మూలకందముగా నుంటుంది గనుక సూర్యకాంతి సర్వశక్తులను యివ్వగలదు. అందువల్లనే నేను యెప్పుడూ ఆవిరి స్నానమునే విధించుతూ ఉంటాను. వర్షాకాలములో దట్టముగా మేఘములు కట్టి ఉన్నప్పుడు సూర్యకాంతి లభించదు గనుక అప్పుడు విధిలేక ఆవిరిస్నానము చేయించుతాను. రాత్రియందుకూడా యిట్టి అవసరము కలుగవచ్చును. అందుకొకై యిక్కడ ఆవిరిస్నానమునుకూడా వర్ణించుచున్నాను.

బాగుగా కాగి తెల్లగత్తలైన తరువాత యింకా కొంచెము నేపు కాగనిచ్చిన యెడల కాగులోని నీరు ఆవిరిగా మారును. కాగు నిండా



ఆ ని రి స్నా న ము

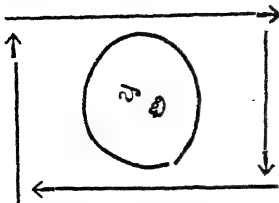
సీరు పోసిన యెడల ఆవిరి యగుటకు ఖాళీ యుండదు గనుక ఆవిరి కావలసినపుడు కాగులో సగమునకు కొంచెముగా యెక్కువ గనే సీరు పోయవలెను. పటములో చెప్పి వట్లుగా రి చిన్న కాగులతో కాచిన నీటిని నులకమంచము క్రింద నుంచి రోగి మంచము మీద పరుండును. కాగులపై నున్న మూతలను రోగి హితవు ననుసరించి నెమ్మదిగా ప్రక్కకు తీయవలెను. రోగిమీద దుప్పటి కప్పవలెను. రోగి ముందు వెనుక బాగుగా ఆవిరి పట్టవలెను. తరువాత చన్నిళ్లతో దేహమును శుభ్రముగా కడిగి తడి తుడువవలయును. తరువాత చన్నిటి కటిన్నానము చేయవలెను.

6. మ ర్ద న ము

ఉబ్బసపురోగిచర్మము సాధారణముగా బాగుగా పని చేయదు. అనగా తిన్నగా చెమటపోయదు. అందువల్ల చర్మమునందు నున్నితమును కలిగించుటవల్ల దేహమునందలి మాలిన్యములు చర్మము ద్వారా వెల్లిపోయి

ఉబ్బసము నయమగును. కనుక రోగికి ననుసరించి యీ క్రిందివిధముగా మర్దనము చేయవలెను. ముందుగా పాదముల వ్రేళ్లను లాగి మెటికలు విరవవలెను. తరువాత పిక్కలను, అటుపై న తొడలను పినుకవలయును. తరువాత తొడలవద్ద ప్రారంభించి చీలమండవరకును తడిగుడ్డ పిండినట్లు పిండుచు రావలెను. తరువాత మోత కల్లనట్లు చేతిని బోర్లించి చటచవలెను. తరువాత రోగికి హితవుగా నుండునట్లు గుద్దవలెను. అటు తరువాత పై నుండి క్రిందకు చేతికి నూనెరాచుకొని నెమ్మదిగా పినుకుచు ముగించవలెను. ఈప్రక్రియ చేయునప్పుడు ఆరోహణ, అవరోహణ ఉండును. ఇలాగే చేతులను కూడా మర్దన చేయవలెను. తరువాత రోగిని బోర్ల పరుండ బెట్టి మర్దన చేయువాడు రోగి తలవైపున ఉండి కుడిభుజము వద్ద నుండి కుడిపిరుదువంక కును, కుడిభుజమువద్ద నుండి యెడమ పిరుదు వైపునకును రోగికి హితవుగా నుండునట్లు నెమ్మదిగా రుద్దవలయును. ఇట్లే యెడమభుజమువద్ద నుండి యెడమ పిరుదు వరకును ఎడమ భుజము వద్దనుండి కుడి పిరుదువరకును రుద్దవలెను. మర్దనచేయువాడు రోగియొక్క పిరుదులవద్ద నిలుచుండవలెను. ఎడమపిరుదు వద్దనుండి కుడిభుజము వంకకును, కుడిపిరుదు వద్దనుండి ఎడమ భుజమువంకకును రుద్దవలెను. కుడి నుండి యెడమకును, ఎడమనుండి కుడికిని రోగికి హితవుగా నుండునట్లు వెన్నుపాము మీద వత్తిడి తగులకుండునట్లు రుద్దవలెను. తరువాత రోగి వెల్లకిల పరుండవలెను. రోగి చుట్టు గడియారము ముల్లు తిరుగునట్లు చేతిని పిడికిలిని పట్టి రుద్దవలెను. బొడ్డునకు

కుడివైపున దిగువనుండి ఎగువకును, అక్కడ నుండి యెడమకును, అచటినుండి దిగువకును అక్కడినుండి తిరిగి ప్రారంభించిన చోటున కును రుద్దుచుండవలెను. ఇట్లు 20, 30 తూరులు చేయవలెను.



తరువాత ఎదురు రొమ్ముమీద పై నుండి క్రిందకును, ప్రక్కలకును నెమ్మదిగా రుద్ద వలెను. మర్దనచేయుటకు ముందు ఆ యా భాగములమీద నేతినిగాని, వంట ఆముద మునుగాని రాయవలెను. లేనియెడల మర్దన వలన మంటపుట్టును. చమురు రాచి మర్దన చేసినయెడల సుఖముగా నుండును. తరువాత చన్నిటిలోగాని, వేడినీటిలోగాని స్నానము చేయవలెను.

7 వ్యాయామము

ఒకింత బలముగలవారు యీ క్రింది వ్యాయామములను చేయవలెను.

రోగి వెల్లకిల పరుండవలెను. చాచినకుడి కాలును మోకాలువద్ద వంచకయే ఒక్కొక్క అంగుళము చొప్పున నెమ్మదిగా పైకెత్తవలయును. ఇట్లు పదితూరులు చేయవలెను. ఇట్లే ఎడమకాలును పది తూరులు పైకెత్తవలయును. ఇట్లే రెండు పాదములును ఒకేతూరి పైకెత్తవలయును. రెండు కాళ్ళును మోకాలువద్ద వంచి మడమలను పిట్టలకు ఆనునట్లు ఉంచవలెను. అప్పుడు రెండు మోకాళ్ళు యెత్తియుండును. రెండు చేతు

లను పక్కలను పిరుదుల వంకకు చాచి యుంచవలెను. రెండుమోకాళ్ళను రొమ్మువంకకు రానిచ్చి తొమ్మునకు ఆనించవలయును. తరువాత యథాస్థానమునకు చేర్చవలెను. తిరిగి వెనుకటి మోదిరిగనే చేయవలెను. ఇట్లు పది తూరులు చేయవలెను.

తిరిగి యథాప్రకారముగా కాళ్ళను చాచి యుంచవలెను. రెండు చేతులను పిరుదులకు ఆనించవలెను. తరువాత మడమల వద్ద లేపకుండ ఒక్కొక్క అంగుళముచొప్పున వీపును లేపుచు కూర్చొనవలయును. ఇట్లు చేయునపుడు నాభి మొదలు తలవరకును ఒకే రేఖ మీద నుండునట్లు వంచకుండా ఉంచవలెను. తిరిగి యథాస్థానమునకు నెమ్మదిగా పరుండవలయును. ఇట్లు పదితూరులు తిరిగి తిరిగి చేయవలెను.

2. రెండుకాళ్ళను చాచి కూర్చొనవలెను. రెండుచేతులను చాచి రెండు బొటనవేళ్ళను పట్టుకొనవలెను. మొదటలో యిది సాధ్యముకాని యెడల నెమ్మదిగా అభ్యాసము చేయవలెను. ఇట్లు చేయునపుడు మోకాలువద్ద లేపకూడదు. నెమ్మదిగా తల మోకాలునకు ఆనింపవలెను. మొదటలో సాధ్యముకాని యెడల నెమ్మదిగా అభ్యాసము చేయవలెను.

3. రోగి బోర్ల పరుండును. బొడ్డుకు దిగువగా నుండు భాగమును కదలింపక యెగువగా నుండు భాగమును రెండుహస్తములను నేలకు ఆనించి దేహముయొక్క పైభాగమును సాధ్యమైనంత పైకి లేపవలెను. ఆకాశమువంక చూచుటకు ప్రయత్నించవలయును. తిరిగి యథాస్థానమునకు నెమ్మదిగా రావలెను.



ఇట్లు పదితూరులు బొడ్డుకు పై భాగమును కదలకుండా ఆనించియుంచవలెను. మోకాలు వద్ద వంచకయే పాదములను పైకి యెత్త గలిగినంత దూరము ఎత్తవలెను. తిరిగి యథా స్థానమునకు రావలెను. ఇట్లు ఇరుపదితూరులు చేయవలెను. బొడ్డును యథాప్రకారమే నేలకు ఆనించి ఊర్ధ్వకాయమును పై కెత్త వలయును. అట్లే యుండి మోకాలువద్దవంచి పాదములను మెడవైపునకు రానియవలెను. రెండు చేతులతోను రెండుపాదములను పట్టుకొనవలెను. ఇట్లు పదితూరులు, తరువాత వెల్లకిల పరుండియే పద్మాసనమును వేయవలెను. రెండుచేతులతోను పాదములను పట్టుకొనవలెను. అదే సమయములో కంఠమువద్ద వంచి వెనుకకుచూడ ప్రియత్నించవలయును. ఇట్లు పది తూరులు.

4. రోగి నిలుచుండవలెను. రెండుచేతులను ముందునకు తేవలెను. పిడికళ్ళ పట్టియుంచవలెను. మోచేతివద్ద వంచరాదు. ఊపిరితిత్తులలోని గాలినంతయు వదలవలెను. తరువాత నెమ్మదిగా రెండుచేతులను కుడిచేతిని కుడివైపునకును, ఎడమ చేతిని యెడమవైపునకును, తేగలిగినంత దూరము తేవలెను. అదే కాలములో యెంత యెక్కువగా గాలిని పీల్చగలిగిన అంత యెక్కువ గాలిని లోనికి పీల్చవలెను.

పై వ్యాయామములను రోగి తనంత తాను చేసికొన జాలినయెడల మంచిదే. లేనిచో ఘరియొకరు సాయము చేయవచ్చును. రోగి యీ వ్యాయామములేగాక శక్తియున్నయెడల నడుచుట, పరుగెత్తుట, దుముకుట, దండెములు, బస్కీలు, సూర్య నమస్కార

ములు, ఆసనములు మొదలగునవి కూడా చేయవచ్చును. రోగి తన యొక్క శక్తి ననుసరించి వానిని నిర్ణయించుకొనవలసినదే గాని వైద్యుడు వ్యాయామముల పరిమితిని నిర్ణయించ లేడు. వెనుక చెప్పిన వ్యాయామములు అన్ని చేయనియెడల కొన్నియైనను చేయవలెను.

రి. ప థ్య ము

ఇది యెంతో ప్రధాన మైన విషయము. అందుకు సంబంధించిన శాస్త్రమంతయు యిచ్చట ఏకరూపుపెట్టితే యీ గ్రంథము యెన్నోరెట్లు పెరిగిపోతుంది. అందువలన కొన్ని విషయములు మాత్రమే సంగ్రహముగా యిచ్చట వివరించుచున్నాము. విశేష వివరములు కావలసినవారు నాచే రచింపబడుచున్న “ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము” ను చదువవలయును.

1. ఏ పదార్థములు తింటే రొప్పు యెక్కువగుచున్నదో కనిపెట్టి ఆ పదార్థముల మానవలెను.

2. సాయంకాలము 6 గంటల లోపలనే భోజనము ముగించి రాత్రి 10 గంటలవరకు నిద్రపోకుండా ఉండవలెను.

3. తినే పదార్థములలో పిండిపదార్థములు తక్కువగా నుండవలెను. అందుకు చేసే భోజనములో అన్నము 2క భాగముగా నుంటే వండిన కూరలు 3 భాగములుగా నుండవలెను.

4. కూరలలో బెండకాయ, కాకరకాయ, అరటికాయ, దుంపకూరలు తినరాదు.

5. పవ్వు పదార్థములు, చమురు దినుసులు తినరాదు.

6. పాలు పెరుగు, వెన్న, మీగడ వర్జించవలెను. నేతిని కొద్దిగా వాడవచ్చును. నేతిని మానిన సుఖముగా నున్నయెడల నేతిని మానుటయే మంచిది. తియ్యని మజ్జిగను కొద్దిగా వాడవచ్చును.

7. పరియన్నముకన్న గోధుమ యన్నము కాని, రొట్టెకాని వాడినయెడల ఉబ్బనము తగ్గును. కనుక గోధుమ యన్నముకాని, రొట్టెకాని పరియన్నమునకు బదులుగా తినవలసినది. ఈ యుద్ధపు కరవులో గోధుమలను సంపాదించలేనివారు తెల్ల జొన్నలను వాడవచ్చును. పచ్చజొన్నల వాడిన యెడల పొట్టుతీసి వాడవలెను. ఉదయము సాయంకాలము తేపకు రెండు ఔన్నుల చొప్పున దంపుడుబియ్యపు కడుగును లోనికి పుచ్చుకొనవలెను. గోధుమ రొట్టె వాడునపుడు యీ క్రింద చెప్పిన గ్రహింపదధతిని రొట్టె తయారుచేయవలెను.

గోధుమపిండిని చన్నీటితోగాని, వేడినీటితోగాని తడవవలెను. తరువాత 6 గంటలు ఉంచి రోటవేసి దంచవలెను. చిన్న ఉండలుగా చేసి సమానమైన మందము పచ్చనట్లు అప్పడముల కర్రతో ఒత్తవలెను. రొట్టె మందము అంగుళములో నాల్గవంతుగా నుండవలెను. జొన్నరొట్టె కూడా యిట్లనే చేయవచ్చును. ఆహారముయొక్క పరిమితకూడా రోగియొక్క జీర్ణశక్తి ననుసరించి రోగి నిర్ణయించుకొనవలసినదే గాని వైద్యుడు నిర్ణయించలేడు. పథ్యమునుగూర్చి ముఖ్యముగా చెప్పవలసినదేమంటే అజీర్ణము ఉంటేగాని ఉబ్బనమురాదు. అన్నిటికంటే తేలికగా జీర్ణమయ్యేవి రసముగల వండ్లు. అన్నిటికంటే కష్టముగా

జీర్ణమయ్యేవి పప్పు ధాన్యములు, చమురు పదార్థములు. కొద్దిగా తింటే తప్ప దేహధారణము చేయుటకు వీలులేదు. అందువల్ల యెంత తక్కువతింటే వీలుపడుతుందో అంత తక్కువయే తినవలెను. పరియన్నము తినేటప్పుడు అవి దంపుడు బియ్యముగా ఉండాలి. కర్రితీరగలి బియ్యమైతే మరి మంచిది. మర బియ్యము పనికిరావు. దంపుడు బియ్యమైనను పండేముందు నీటిలో నానబెట్టి కడుగువంచి పారపోయరాదు. ఎనటిలో బియ్యము కడుగకుండానే పోయవలెను. కట్టతీరగలి బియ్యమైనయెడల రెండుగంటలు నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటితోనే వండవలెను. వండిన అన్నము నుండి గంజి వార్చిపోయరాదు. గంజిని అన్నముతోనే యిగరనీయవలెను. ఒక రోగి యెంత అన్నము తినవచ్చునో అన్ని బియ్యమును వేరుగానే అతనికి వండిపెట్టవలయును. ఇదికొంచెము కష్టముగానే యుండును గాని, రోగికిమాత్రము చాలా ఉపయోగకారి యగును. ఉమ్మడి అన్నములోనుండి రోగికి అన్నముపెట్టినప్పుడు అవసరముకంటె యెక్కువగా తినట తటస్థించును. కనుక అతని అన్నమును, రొట్టెను, వేరుగా వండి, వేరుగానే వడ్డించవలెను. అట్లనే అతను తిన కూరలకూడా చేయవలసిన పద్ధతిగా వేరుగనే చేయవలెను. ఉమ్మడి కూరలలో నుండి తీసి వేరుగా పెట్టినయెడల చాలా పొరపాట్లు జరుగుచుండును.

9. విశ్రాంతి

నేటి మానవులకు ప్రతివిషయములోను తొందర అవసరముగా ఉంటున్నది. కాలిమీద నడచువాడు తన యిష్టము వచ్చిన కాలములో బయలుదేరి తన యిష్టమువచ్చిన కాల

ములో గమ్యస్థానమునకు చేరుతాడు. అట్లా తాకుండా, వాహనములకు ఆశపడినవాడు మోటారు, రైలు, విమానము మొదలైనవి వచ్చేవేళకు తాను తయారగుటకు తొందరపడవలసి వచ్చుచున్నది. ఈ తొందరవలన మనములో యెచ్చట లేని ఆందోళన బయలుదేరుతుంది. దీనితో యెన్నో నమస్యలు వుట్టుతవి. మనస్సుకు ప్రశాంతత యుండదు. ఈ ప్రశాంతతయే ఆరోగ్యమున కంతకు మూలమైయున్నది. అందువల్ల మనిషినాడులలో మిగిలి పోయిన ఉద్రోకమును ఒకటి, రెండు, మూడు తూర్తైనా, ప్రయత్నించి వదలించుకోవలెను. లేని యెడల యెంతో నాడీశక్తి అందువల్ల దుర్వ్యయమై పోతుంది. ఇందుకు శవాసనము యెంతో తోడ్పడుతుంది. శుచిగా చున్న, చదరమైన నేలమీద వెల్లకిల పరుండవలెను. కాళ్లు, చేతులు చాపి యుంచవలెను. కాళ్లయందును, చేతులయందును, దేహమునందును నీకున్న అధికారమును తొలగించి దేనినైనా ధ్యానించవలెను. అవయవములయందలి నీ అధికారము వదలినట్లు నీకు తోచిన తరువాత ధ్యానించు వస్తువును వదలి వేయవలెను. ఇట్లు యెంత తక్కువకాలములో నాడుల యందలి బిగువు (Tension) వదలునో అంతకాలము పరుండి పదిహేను నిమిషములు అట్లనే ఉంచవలయును. ఈలోపల నిద్రపట్టని యెడల లేచి యేదైన పనిని చేసుకొనవచ్చును. నిద్రపట్టిన యెడల లేవకూడదు. నిద్రతెలియు పరకును ఇతరు లెవరును లేవరాదు. ఇట్లు దినమునకు ఒకటి రెండు తూర్లు చేయవచ్చును.

10 జ ప ము

జపమువలన అంతఃకరణశుద్ధియగుటయే గాక దేహమునందలి రక్తాదిభాతువులు కూడా శుద్ధి పొందును. మంత్రార్థము నెఱిగి చక్కగా జపించి నప్పుడు మంత్రార్థస్థాన దేవత మనకు అవసరమైన సౌఖ్యముల నన్నిటిని ఒక గూర్చును. జపముయొక్క అనుష్ఠానమువలన యాంత్రికముగా (Mechanical) గా కొన్ని ప్రయోజనములు కలుగును. నిమిషమునకు హృదయము అరవైతూటలు స్పందించును. ఎక్కువ తక్కువలు స్పందించుట రోగమునకు కారణముగాను ఫలముగాను ఉంటుంది. హృదయము 60 తడవలు స్పందించు లోపల 15 ఉచ్ఛ్వాసములు 15 నిశ్శ్వాసములు జరుగుతవి. జపము చేయు మంత్రములు సాధారణముగా 4 యొక్క గుణకారములు (Multiples) గా ఉంటవి. అష్టాక్షరి, ద్వాదశాక్షరి, షోడశాక్షరులు యీ త్రైలోనివే. పెద్ద మంత్రము గాయత్రి కూడా 4 అక్షరముల గుణకారమే. ఇవే గాకుండా ఆదిత్యాశములో పాడే కీర్తనలన్నీ శిల్పయొక్క గుణకారమే. నామజపము చేసేవారు చెప్పు 'రామ రామ రామ సీత' 'హరే రామ హరే రామ రామ రామ హరే హరే' 'హరే కృష్ణ హరే కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే' ఇత్యాది అసంఖ్యాకములగు నామముల పఠనలు నొల్పుయొక్క గుణకారముగనే యుంటున్నవి. రామాయణము పారాయణ చేసినా, భగవద్గీత పారాయణ చేసినా, అనుష్టుప్ ఛందస్సులో నున్న యే గ్రంథము పారాయణ చేసినాకూడా నశ్రీమముగా పారాయణ చేసినపుడు యిదే ఫలితము వస్తుంది. ఆదిత్యాశములో

కాకుండా యే యితర ఛందస్సులోనున్న గ్రంథము పారాయణ చేసినాకూడా మనస్సునకు ఒకవిధమైన స్థాయి భావము వస్తుంది. హృదయస్పందనములలోను ఉచ్చస్థాన నిశ్వాసలలోను స్థాయి వస్తుంది. దానిలో వాతపితృశ్లేష్మముల యండలి వైషమ్యములు తీరిపోతవి. రసాది ధాతువులలో నుండు మలినాలు కూడా వెడలిపోతవి. అందువల్ల తనయొక్క అధికారము ననుసరించి గురువు చెప్పినప్రకారము జపము, నామము, పారాయణము, గానము చేయవలెను. ఇందువల్ల కూడా రసాది ధాతువులయందు శుద్ధి యేర్పడి ఆరోగ్యము కలుగుతుంది.

అయితే ప్రతిరోగమునకు యీ పది ప్రక్రియలు చేయనక్కరలేదు. తనకు వీలుగానుండే కొన్ని ప్రక్రియలను ఏదొకొకటి ఒక కార్యక్రమము యేర్పాటు చేసుకొని ఆ కార్యక్రమము ప్రకారము ప్రతిరోగి చేయచుండవచ్చును. అయితే యే రోగికూడా దైవ ధ్యానము, పథ్యము, వ్యాయామము, విశ్రాంతి వదలుటకు వీలులేదు. రోగుల సౌకర్యము కొరకై యీ క్రింద 5 రకముల కార్యక్రమము నిర్వచించాము. ఎవరికి యిష్టమైన కార్యక్రమమును వారు యేర్పాటుచేసుకొనవచ్చును. లేనియెడల వారికి యిష్టమైన కార్యక్రమమును యేర్పాటు చేసికొనవచ్చును.

I

మలబద్ధకము ప్రధానముగా నున్న రోగి యిట్లు చేయవలెను.

గంటలకు లేచి దైవ ధ్యానము చేయవలెను.

5-0 గంటలకు కాలకృత్యములు తీర్చుకొనవలెను.

5-30 గంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము.

5-45 గంటలకు వ్యాయామము, సుఖముగా నున్నంతవరకు మాత్రమే చేయవలెను.

6-30 గంటలకు 3 పైంటు చన్నీటితో పినిమా చేయవలెను. ఇట్లు రెండుపర్యాయములు చేయవలెను.

7-30 గంటలకు చన్నీటి శిరస్నానము.

10-30 గంటలకు పది తులముల గోధుమసిండి అన్నమును, 40 తులముల కూరతో తినవలెను. 10 తులముల తీపిమజ్జిగను వాడవలెను.

1-0 గంటకు 2 బత్తాయిఫలముల రసమును త్రాగవలెను, బత్తాయి దొరకని యెడల కమలాఫలములనుగాని, 2 తీపి సారింజి కాయలను గాని వాడవచ్చును.

4-30 గంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము.

4-45 గంటలకు 4 మైశ్య నడక.

6-0 గంటలకు చన్నీటి శిరస్నానము

7-0 గంటలకు 10 తులముల గోధుమసిండి రొట్టెను, 40 తులముల కూరతో తినవలెను. 10 తులముల తీపి మజ్జిగను వాడవలెను.

వారమునకు ఒక పర్యాయము తలంటి పోసి కొనవలెను. వేసవికాలములో యీ కార్యక్రమమును 5-30 గంటలకు ప్రారంభించవలయును. చికిత్స చేసినంతకాలము బ్రహ్మచర్యము నవలంబించవలెను.

II

మూత్రబంధము ప్రధానముగా నున్న రహస్య (నుఖ) రోగములు గలవారు యీ క్రింది విధముగా చేయవచ్చును.

4-30 గంటలకు దైవస్నానము.

5-0 గంటలకు కాలకృత్యములు.

5-30 గంటలకు వేడినీటికాపు. రబ్బరు తీట్రిలో వేడినీటినిపోసి, పొత్తికడుపుమీద తడిగుడ్డ వేసి ఆ తడిగుడ్డమీద నుంచవలెను. ఇట్లు 15 నిమిషములు ఉంచవలయును. అయిన తరువాత ఆ పద్ధతినే తడిగుడ్డతో తుడువవలెను.

5-45 గంటలకు 10 నిమిషముల చన్నీటి లింజ్ స్నానము.

6-0 గంటలకు వ్యాయామము. వ్యాయామములోని 1,2,3 చేరాలలోని వ్యాయామములను చేయవలెను.

6-30 గంటలకు 3 పైంట్ల చన్నీటితో ఎనిమా చేయవలెను. ఇట్లు 2 పర్యాయములు చేయవలెను.

7-30 గంటలకు చన్నీటి శిరస్నానము.

10-30 గంటలకు 10 తులముల ముడిబియ్యపు అన్నమును 60 తులముల కూరతో తినవలెను. పది తులముల తీపి మజ్జిగను వాడవచ్చును.

1-0 గంటకు 2 బత్తాయిలు వాడవలెను. బత్తాయిలు లేనిచో కమలాఫలములను గాని, నారింజ పండ్లనుగాని వాడవచ్చును.

4-30 గంటలకు చన్నీటి కటిస్నానము - పది నిమిషముల కాలము.

4-45 గంటలకు 4 మైళ్ల నడక.

6 గంటలకు చన్నీటి శిరస్నానము.

7 గంటలకు 10 తులముల ముడిబియ్యపు అన్నమును 60 తులముల కూరతో తినవలెను. 10 తులముల తీపి మజ్జిగను వాడవచ్చును.

సామాన్యవిషయముల నన్నిటిని పెరుకటి మాదిరిగానే అవలంబించవలెను.

III

చర్మవ్యాధులకు రాచిన రసగంధకాదుల పలన వచ్చిన ఉబ్బనము వారు

4-30 గంటలకు దైవస్నానము.

5 గంటలకు కాలకృత్యములు.

5-30 గంటలకు 10 నిమిషముల చన్నీటి కటి స్నానము.

5-45 వ్యాయామము. ఆరుబయట 4 మైళ్ల నడక.

6-30 గంటలకు 3 పైంట్ల చన్నీటితో ఎనిమా. ఇట్లు 2 పర్యాయములు.

8-0 గంటలకు అదిత్యపేటికా స్నానము; 30 నిమిషముల కాలము - వారమునకు రెండు పర్యాయములు. క్రిందనుండి మీదకు అద్దములు అమర్చవలసిన పద్ధతి. 3 ఆకుపసుపు, 1 నీలము అద్దము.

9-0 గంటలకు శిరస్నానము.

10-30 గంటలకు 10 తులముల ముడిబియ్యపు అన్నమును, 60 తులముల కూరతో తినవలెను. 10 తులముల తీపిమజ్జిగను వాడవలెను.

1-0 గంటకు 2 బత్తాయిపండ్లను వాడవలెను.

4-30 గంటలకు 10 నిమిషముల చన్నీటి కటి స్నానము.

4-45 గంటలకు 4 మైళ్ళ నడక.

6-0 గంటలకు చిన్నటి శిరస్సొనము.

7-30 గంటలకు 8 తులముల గోధుమపిండి జావను, 60 తులముల కూరను తినవలెను. వారమునకు 2 పర్యాయములు గొంగళి చుట్టను వేసికొనవలెను. 4 మడతలు తడి గుడ్డను 2 మడతలు గొంగళిని వేయవలెను. 45 నిమిషములవరకు ఉంచవలెను. చుట్టలో నుండగా నిద్రపట్టిన నిద్రమేల్కొలుపు రాదు. ఆదిత్య పేటికా స్నానమును, గొంగళిస్నానములు ఒకేరోజున వాడరాదు. సామాన్య విషయము లన్నియు మామూలే.

IV

ఋతుబద్ధముచే ఉబ్బనము వచ్చినవారు యీ క్రింది విధముగా చేయవలెను.

4-30 గంటలకు దైవధ్యానము.

5-0 గంటలకు కాలకృత్యములు.

5-30 గంటలకు 10 నిమిషముల చిన్నటి లింగస్నానము.

5-45 గంటలకు కాళ్లు, చేతులమీద జంతువులు నడచినట్లు నడువవలెను.

6-30 గంటలకు 3 పైంట్ల చిన్నటితో ఎనిమా. ఇట్లు రెండు తూరులు.

8-30 గంటలకు దేహములోని మిగిలిన భాగమునంతను పచ్చి ఆకులతో కప్పి పొట్టమీదమాత్రము ఆకువచ్చని కాగితము వేయవలెను. ఇట్లు 30 నిమిషములు ఉంచవలెను. పోతిదినము వేయవలెను.

10-0 గంటలకు చిన్నటి శిరస్సొనము.

10-30 గంటలకు 10 తులముల ముడి బియ్యపు అన్నమును 60 తులముల

కూరతో తినవలెను. 10 తులముల తీపి మజ్జిగను వాడవచ్చును.

1-0 గంటకు 2 బత్తాయి ఫలముల వాడవలెను. లేనియెడల 2 కమలాఫలములు గాని, తీపి నారింజనుగాని వాడవలెను.

4-30 గంటలకు 10 నిమిషముల కటి స్నానము.

5-0 గంటలకు వ్యాయామములోని 1, 2, 3 పేరాలలోని వ్యాయామమును మరియు 4 శాశ్వతో నడుచుటను.

6-30 గంటలకు చిన్నటి శిరస్సొనము.

7-30 గంటలకు 10 తులముల ముడిబియ్యపు అన్నమును 60 తులముల కూరను తినవలెను. తీపి మజ్జిగను వాడవలెను.

సామాన్య విషయము లన్నియు మామూలే.

V

శుక్లనష్టము, ముష్టిమైథునము మొదలగు దురభ్యాసముల పర్యవసానముగా వచ్చిన ఉబ్బనముతో బాధపడువారు.

4-30 గంటలకు దైవ పార్థన.

5-0 గంటలకు కాలకృత్యములు.

5-30 గంటలకు చిన్నటి కటిస్నానము.

5-45 గంటలకు ఆరుబయట నడక 4 మైళ్లు.

7-0 గంటలకు 3 పైంట్ల చిన్నటితో ఎనిమా, ఇట్లు 2 తూరులు.

8-30 గంటలకు చిన్నటి శిరస్సొనము.

10-30 గంటలకు 8 తులముల ముడిబియ్యపు అన్నమును 60 తులముల కూరతో తినవలెను. 10 తులముల తీపిమజ్జిగను వాడవలెను.

1-0 గంటకు 2 బత్తాయి నారింజలు వాడవలెను.

4-30 గంటలకు 10 ని॥ చన్నీటిస్నానము.

4-45 ,, 3 మైళ్ళు ఆరుబయట నడక.

6-30 ,, వేడినీటి కంఠస్నానము.

7-30 ,, ఉదయము మాదిరిగనే భోజనము. సామాన్యవిషయము లన్నియు మామూలే.

ఇంకా వివరాలు కావాలంటే గ్రంథకర్తకు వ్రాసి తెలుసుకొనవచ్చును.

ఈ అయిదు కార్యక్రమములలోని గంటలకు వేసవికాలములో సాయంత్రపు కార్యక్రమమునకు 1 గంట కలుపవలెను. అనగా 4-30 లకు చేయు స్నానమును 5-30 గంటలకు చేయవలెను. శీతాకాలములో ఉదయపు పూట కార్యక్రమమునకు 1 గంట కలుపవలెను. అనగా 4-30 గంటలకు చేయు దైవ ప్రార్థనను 5-30 గంటలకు చేయవలెను.

తాత్కాలిక ఉపశాంతులు

ఉబ్బనముయొక్క బాధ రాత్రి 12 గంటల మొదలు తెల్లవారుగ్గూము 4 గంటల మధ్యను వస్తుంది. ఆ బాధ అనుభవైకవేద్యమే నని వెనుకనే చెప్పినాము. పగలంతా తాను బలముగలవాడనని, తెలివి గలవాడనని, ఆరోగ్యవంతుడనని అనుకొనే రోగి యీ బాధ రావడముతోడనే తెల్లవారే లోపలనే తన ప్రాణము పోవునని భయపడుతాడు. క్రిందటి రోజుననే యెందుకు విల్లు వ్రాసి ఉండకపోతినా అని వేదనపడుతాడు. క్రింది శ్వాస మీదిశ్వాస కలవదు. ప్రాణవాయువు ఊరికీ నిండుతుంటుంది గాని లోపల ఉండు బొగ్గుపులుసుగాలి బయటకుపోదు. ఆ బాధలకు తాత్కాలికముగా ఉపయోగించే కొన్ని

ఉపశాంతులను యీ క్రింద వేర్వోర్చుటాము. వానిలో యెవరికి యేవి వసతిగా ఉంటవో వానిని మాత్రమే చేసి బాధనుండి శాంతిని పొందవచ్చును.

1. పండ్రెండు అంగుళముల వెడల్పు ఉండు నట్లు ఒక ముతకతుండుగుడ్డను మడచవలెను. నాలుపొరలు వచ్చునట్లు చంక క్రింద నుండి బొడ్డు వరకు కబంధమునకు చుట్టవలెను. దాని పైన రెండు మడతలు స్నానలుగాని పాత శాలువముక్కగాని కట్టవలెను. ఇది 45 నిమిషములు ఉంచవలెను. ఈ లోపల సడపట్టిన యెడల లేవరాదు. లేసియెడల తీసివేయవలెను. అప్పటికే ఉపశమించును. లేనిచో మరొక ప్రక్రియ చేయవచ్చును.

2. వేడినీటి కాపు. వసతిగల వారు అప్పుడే కుంపటి వెలిగించి వేడినీటిని తయారుచేసి రబ్బరు తిత్తిలోపోసి ఎదురు తొమ్ముమీదను వెన్నుమీదను, ఉదరముమీదను ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా తడిగుడ్డవేసి కాపుకాచవలెను. నీటివేడిమి భరింపగలిగినంత సామ్యముగా నుండవలెను. ఒక్కొక్క ప్రదేశములో 10, 15 నిమిషములు చొప్పున కాచవలెను. కాచినచోటనల్లా తడిగుడ్డను 15 నిమిషములు ఉంచవలెను. ఇట్లుకాచిన ఉపశాంతి కలుగును.

3. చన్నీటి మర్దనము రోగి కూర్చొన్నప్పుడు వెన్నుపామునకు ఆవలను, యీవలను పై నుండి మీదకు చన్నీటిని చల్లుచు అరచేతితో రాయవలెను. ఇట్లు 15, 20 నిమిషములు చేయునప్పటికి తగ్గిపోవును. అట్లు తగ్గనియెడల రోగిని వెల్లకిల పరుండబెట్టిగాని, కూర్చొన్నప్పుడుగాని, ఎదురుతొమ్ముమీద కూడా చన్నీటిని జల్లుచు పైనుండి క్రిందకు రాయవలెను.

4. కాకచంచు - కాకిముక్కువలె నాలుక నుంచి గాలిపీల్చుటకు కాకచంచు అని పేరు. నాలుకను దొన్నెవలెచేసి గాలిని నోటితో పీల్చుచు ముక్కుతో వదలుచుండిన యెడల ఊపిరి తిత్తులందలి వేడిమి తగ్గి బాధ శాంతించును. రాత్రిపరుండబోవు నపుడు ప్రతిదినమును 10, 15 నిమిషములు చల్లని గాలికి యెదురుగా కూర్చొని యిట్లు అభ్యాసము చేయుట మంచిది.

5. వేడినీటి పాదస్నానము - ఒకబొక్కెనలో నుఖముగా భరించ గలిగిన వేడినీటిని పోయ వలెను. అందులో రెండుపాదములను ఉంచి 15 నిమిషములు అయిన తరువాత రెండుపాదములను చన్నీటితో కడగవలెను. పాదస్నానం చేయునపుడు దేహమునకు క్రిందనున్న వేడి నీటిబొక్కెనను కప్పనట్లు ఒక శాలువగాని

నుప్పటిగాని కప్పకొనవలెను. దీనివలనను బాధోపశమనము కలుగును.

6. ఎనిమా - చన్నీటితో రెండుతూర్పులు ఎనిమా చేయవలెను. తేపకు 3 పైంట్ల నీటిని డబ్బాలో పోయవలెను. డబ్బాను ఆననము నుండి మూసుకొని యెత్తున కట్టవలెను.

7. ఉదరమునకు మర్దన - నేటిని రాచిగాని, లేదా ఆముదము, నూనె మొదలగునవి రాచిగాని వెనుక మర్దన చికిత్సలో చెప్పినదానిలో ఉదరమునకు సంబంధించిన భాగమును చదివి అందుకు అనుగుణముగా చేయవలెను. దీని వలన ఉదరమునందలి వాయువు మొదలగు వాని వీడనము తగ్గి విభాజకము తేలికగా కదలుటకు వసతి యేర్పడును. ఇందువలనను ఉబ్బనము తాత్కాలికముగా ఉపశమించును.

వైద్య ప్రశంస

నీలకంఠ దీక్షితుని కలివిడంబిన శతకము నుండి మక్కుపాటి వేంకటరత్నకవి అనువదించినది.

- గీ. స్వస్థులు ససాధ్యరోగులౌ జంతుతతుల, వలన లభియింపఁబోదు రవ్వంత యైనఁ గాతరులు దీర్ఘరోగులు గలుగుచుంట, వైద్యులకు భాగ్యహేతువు పనుధలోన.
- క. అతిధైర్యమేని భయనంభృతిసేనియుఁ గూర్చు బో లదేలన నిశ్చింతతచేఁ దొల్లింట నిరాశతచేఁ దుది రోగి ధనము జార్చుడుగానన్.
- గీ. వైద్యమును స్వేచ్ఛమై నల్పవచ్చుగాని, పథ్య మతికఠినంబుగాఁ బలుకవలయుఁ గుదిరెనా వైద్య మహిమ యశాఁ గుదుర కున్నఁ, బథ్యదోషంబుగాఁ దుదిం బరిణమించు.
- క. రోగము పేరు నిదానము, సాగిన విధమంత దనుక జనిన చికిత్సా భాగము విశదమొనర్తురు, రోగి నివాసమునఁగల సోదరుహస్త్రేత్.
- గీ. వివిధగతుల రుజల్ విభింబించుచుండ, ప్రాణికోటులు జీవముల్ బాయుచుండ వైద్యులు విదగ్ధ లగుచున్న వారు రోగ, తత్త్వ నిర్ధారణమున నిదానముగను.
- గీ. ప్రథమ మందుఁ బ్రవర్తనార్థం బటంచు, మధ్య మధ్యమ వలసిన మందుల కని అంతమున బహుమానార్థ మనుచు నిట్లు, ధనము గిలుబాడుదురు చికిత్సకులు ధరణి.



జూ బి లీ సంచిక

1919 సంవత్సరము ఆగష్టు మాసములో ప్రారంభించిన ప్రకృతి పత్రిక తన యిరువది నాలుగు సంవత్సరముల ప్రతిభావంతమైన జీవితమును సాగించి, యిరువది అయిదవ సంవత్సరమును ఆరంభించినది. ప్రతికర్తారా నేలాది జనులు ఆరోగ్యలాభమును పొందియున్నారు. ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ ద్వారా ప్రకృతి వైద్యమును అభ్యసించినవారు యెంతోమంది లాభమును పొందుటయేగాక రోగార్తులైన అసంఖ్యాక జనసమూహమునకు మేలొనరించి యుండుటయు లోక విదితమే. ఆరోగ్యమును గురించి యింత నిష్కర్షగా విషయమును చర్చించి రోగులకు సదభిప్రాయమును కలుగజేసిన ఆరోగ్యవిషయకపత్రిక తెనుగుదేశములో యింతవరకు వెలువడ లేదని చెప్పవచ్చును. 1943 సంవత్సరము డిశంబరు ప్రకృతి సంచికను జూబిలీ సంచికగా ప్రచురించుటకు నిశ్చయించినట్లు పత్రికాముఖమున మీ రందరు యెరింగియే యున్నారు. జూబిలీ సంచికలో ప్రచురించుటకు అవసరమైన వ్యాసములు, రోగవృత్తాంతములు, ఆరోగ్య సదనముల చరిత్రలు క్లుప్తముగా వ్రాసిన సుప్రసిద్ధ ప్రకృతివైద్యుల జీవితములు వెంటనే పంపిన యెడల జూబిలీ సంచికలో ప్రకటించు

టకు వీలుపడును. కడప, కర్నూలు, బళ్లారి, అనంతపురము, చిత్తూరు, నెల్లూరు, బెంగుళూరు, మహబూబునగరు, నల్గొండ, గంజాం, విశాఖపట్టణము, తూర్పు, పశ్చిమ గోదావరులు, గుంటూరు, కృష్ణా మొదలగు యెన్నో తెనుగు జిల్లాలలో ప్రత్యేకము ప్రత్యేకముగా ప్రకృతి వైద్యము యెంత వ్యాప్తి పొందినదో తెలిసికొనుటకు తగిన ఆధారములు ఒక్కచోట లభించుటలేదు.

ఈ జూబిలీ సంచికలో అట్టి విషయ సంగ్రహమును ప్రచురింప కోరిక గలదు. కనుక ఆయా మండలములలో నుండు ప్రకృతి వైద్యులు, ప్రకృతి సంస్థలు శ్రద్ధ తీసికొని విషయముల నేకరించి మాకు పంపవలసిన దని వినయముగా ప్రార్థిస్తున్నాము. మిత్రులకు ప్రత్యేకముగా ఉత్తరములు కూడా వ్రాస్తున్నాము. మాకు చిరునామాలు తెలియక అందటకు వ్రాయలేక పోతున్నాము. కనుక మీ జిల్లాలో యింకా యెవరెవరికి మేము ఉత్తరాలు వ్రాయవలెనో కూడా మీరు మాకు తెలుపగోరెదను.

ప్రకృతికార్యాలయ }
ట్రస్టు, తెజాపాడ, } పుచ్చా వెంకట్రామయ్య,
1-10-43. } ప్రకృతి పత్రికాధిపతి.

హఠయోగ ప్రభావము

మనవి

మానవోత్తములారా!

లోకమునంగల సర్వజీవరాసులయందును మానవుని కగ్రస్థాన మలంకరించుట కనువగు కవిత్వము, లిపి, రాజ్యపాలనము, భవనిర్మాణము, పరోపకారము, ఆధ్యాత్మికజ్ఞానము మున్నగు పెక్కు సులక్షణములున్నట్లు ప్రత్యక్షముగా గోచరించుచుండుటయు, అట్టి పరమేశ్వరైష్వర్య లక్షణములెల్ల గమనించి కొందఱు గమనింపజాలక కొందఱు నెక్కు దుష్కర్మలచరించుచు సర్వపాపిణుల కొనర్చు హనితోబాటు తాముగూడ వ్యసనములకుంజక్తి తరింపజాలని కష్టనష్టములకు బాల్పడి ఆకాలములో మృత్యు ముఖమున బడి పోవుచుండుటయు; మఱియు, “నిట్టి వ్యసనముల నెల్ల నా పరమాత్మయే కల్పించుచుండెను గాని తమ స్వకపోలకల్పితములుగా”వను పిచ్చి నమ్మకముతో నమృతించు

కొనుచుండు వారుంట తాము గాంచి యీ వ్యసన సప్తకము నిట్లువాసి ముగించగలిగితిమి. ఇంకను ఆయా వ్యసనములగుఱిచ్చి చెప్పవలసిన లక్షణము లనేకములు గలవనెడి సంగతి నెఱింగియు గ్రంథవిస్తరతచేతను మే మాచరించు హఠయోగ దీక్ష కంతరాయ మగుట చేతను ప్రస్తుత మింతటితో ముగించిన మా దౌసఁగు నార్యులు మన్నింతురుగాక; ఈ పద్యములను తమ పత్రికారత్నమున ప్రకటించి మా కానందమును గూర్చిన శ్రీ ప్రకృతిపత్రికాధిపులకు మేము కృతజ్ఞులము

హఠయోగాశ్రమం ఇట్లు,
యేనుగువానిలంక శ్రీ రాజయోగింద్ర
నర్సాపురం తాలూకా సోదర కవులు.
1—10—1934.

నీ! సహజవస్తువులలో • చవు లుట్టిపడునటుల్ దివ్యభుక్తిని ప్రసాదించినావు
అనేకు హిమగిరిందాళిగా నతి పుణ్య శ్మశానాల దర్శింపఁ • జేసినావు
అంధభ్రేశంబునం • దానందయుతముగా పలువోట్ల సభలలో • నిలిపినావు
నీర భక్తి యుక్తుల • శ్రీ పురుషుల న్నాకు కివ్వ సంఘములుగా • జేర్చినావు
తే! మనుజులకు కసాధ్యహా • మహిమ గల్గు
వ స్థికర్మ ను నిర్దింపఁ • జేసినావు
మహిత విఖ్యాతి మా కిచ్చి • మనలినావు
దివ్యతరమైన “హఠయోగ • దీక్ష” నీవు! 1

1. చోరత్వము

నీ! సకల దారిద్ర్యముల్ • సంభవంబొనరించు
కులతేని యడకీర్తి • గలుగఁజేయు
రాకులం దమితహా • రవ్య గర్హించును
దినదినంబును మృత్యువును విధించు
తాగుడు జూదముల్ • తగిలించి తీరును
మానసంబున చింత • మనల జేయు
బంధుమిత్రులైన • భయమంద జేయును
తుదకు దుర్మరణంబు • జడకఁ జెప్పు

తే! పరమ చోరభగ్యవృత్తుల • గరపితేయు
నాలుపిల్లల నవిధిలో • గూఁచియు
సత్ప్రసక్తన సర్వముం • జంపితేయు
గాన చోర్యంబు పిడుకీ • హీనులార! 1
నీ! పాపపుణ్యంబుల • బాఠింపనియరు
దొంగిలించెడు వాని • దురిత గుణము
దినదినగండముల్ • దెప్పించి తీరును
దొంగిలించెడు వాని • దురిత గుణము
పనికిమాలిన వస్తువును గూడ దినిపించు
దొంగిలించెడు వాని • దురితగుణము
మైదుకేగినఁగాని • గతి మారనీయదు
దొంగిలించెడు వాని • దురిత గుణము
తే! అక్కటా! చోరవృత్తి యం • దంటగట్టి
యెరుల భనభాన్యనంపత్తు • లూడ్చిపెట్టి
గర్భదాధిద్రవ్య మిడు కుచ్చకర్మ బట్టి
తీరు దొంగిలి మనువాని • దురిత గుణము.
నీ! కనిన వస్తువులకై • కొన సిద్ధపడు గాన
చోరు నెన్నఁడుఁ బరుల్ • జేరనీరు
మోనకృత్యములపై • నాన నింపును గాన
చోరు నెన్నఁడుఁ బరుల్ • జేరనీరు
స్వేచ్ఛగా చెడుపల్కు • లుచ్చరించునుగాన
చోరు నెన్నఁడుఁ బరుల్ • జేరనీరు
కోరికల్ చెగఁపెంచి • కొంపగూల్చునుగాన
చోరు నెన్నఁడుఁ బరుల్ • జేరనీరు

తే॥ నమృకము మాననములందు ♦ నాటజేసి
చోరవగా నింటిదిరుగుచు ♦ మరుఁగరింగి
చేతజక్కిన సొత్తు కాఁజేయుగాన
చోరు నెన్నుండు పరు లింటఁ ♦ జేరనిరు. 3

నీ॥ పరులచే నతిభాధఁపడి తెచ్చు విత్తంబు
మటుమాయమై దొంగఁమచ్చమిగులు
కొంపలెన్నో దోచుకొని తెచ్చు పైకంబు
మటుమాయమై దొంగఁమచ్చమిగులు
వర ధనాధ్యుల గొప్పఁ ♦ జెఱచి చెచ్చిన సొమ్ము
మటుమాయమై దొంగఁమచ్చమిగులు
జలఁదులం గదిసి దొంగిలి తెచ్చు వస్తువుల్
మటుమాయమై దొంగఁమచ్చ మిగులు

తే॥ ఘోర కార్యంబు లెన్నియో ♦ శోరికలర
జేసి తుదకతి వృద్ధుడై ♦ గానీపడెను
చోరవ్యాపార దక్షుడౌ ♦ దురితపరుఁడు
మరణమైనను భువి దొంగఁమచ్చ మిగులు. 4

నీ॥ జాచమాడుట నేర్చి ♦ నూటిగా చార్యంబు
గావించు పరమ దుఃస్మర్యులార!
గడ్డిపోచలైన ♦ కండ్లతోఁ జూచిన
చేతఁ బట్టకపోవు ♦ చెనటు లార!
భార్యద్రవ్యాదులకై ♦ చార్యంబు గావించి
పత్రి కర్పించు, నఁపాతుగి లార!
సర్కారు నాకర్లు ♦ చావ బాధనఁగాని
బాంకుచుండెడి పాకఁగొప్పకులార!

తే॥ చావుచెప్పులు గొనితెచ్చు ♦ చార్యవృత్తి
బూని చరియించుచుండు, నఁజ్ఞానలార!
దురితగుణములు మొదలంట ♦ దునిమివైచి
గతి విచారించి బ్రదుకుడి ♦ తీ తిథిలమున. 5

2. ఋణము

నీ॥ అగర్భశ్రమంతుఁ ♦ డై యుండి నిరతంబు
దురితంబు లొనరించు ♦ దుర్జనుఁడును
లాభనష్టముల నిశ్చలక్ష్యంబుగావించి
ధనవ్యయం బొనరించు ♦ ధార్మికుఁడును
నీతికి మించిన జేష ♦ మత్తివైభవంబుగా
వేసి యానందించు ♦ మోసకుఁడును
జారచోరులతోడఁ ♦ జేరి దారుణముగా
సంచరించెడు నరఁపంచకుఁడును

.. బ్రతుకుచెడి మొండికెత్తిన ♦ పరమశుంకఁ
గూడ నొకటిగా నెన్నుఁబడుదు రకట!
యెప్పుడెచ్చిన మాత్రాన ♦ నవనియందు
గాన ఋణబాధకంటెనుఁగలకె! నొనగు. 1

నీ॥ ఉన్నత విద్యచే ♦ నొప్పొరు వాడైన
నప్పుతోఁ ఖిన్నుడై ♦ యడఁగిపోవు
మడిమాన్యములుగల్గు ♦ మహానీయుడైనను
నప్పుతోఁ బూర్తిగాఁ ♦ నానిపోవు
చుట్టలు స్నేహితుల్ ♦ జూచి భయంబుచే
నప్పుజేసిన వాని ♦ నరయరారు
భార్య బిడ్డలుగూడ ♦ పూర్వకీర్తిని జూడ
రప్పుతోఁ దిప్పుట ♦ నందువాని

తే॥ నకట! మానికి మరణమే ♦ యన్నివిధుల
శ్రేష్ఠముగఁదోచు ఋణముతోఁ ♦ జెడుటకంటె
గాన నాదాయవ్యయముల ♦ గణనజేసి
బ్రదుకు టొప్పును జగతి లోఁపలి మనుజులు. 2

నీ॥ దేవతా కార్యముల్ ♦ గావించగా నప్పు
జేసినచో పుణ్యనాశనమగు
దానధర్మములకై ♦ పూనకతో నప్పు
చెచ్చినచో కీర్తి ♦ చచ్చిపోవు
నుద్యోగ విషయమై ♦ యుత్సాహముగ నప్పు
గొనితే నమాల్వచూ ♦ ఘనతఁ జెడును
సాంప్రదాయకుడైన ♦ సంసారి విభవాదు
లప్పుతోఁ బూర్తిగా ♦ నంతరించు

తే॥ మాన్య కుల గోత్ర దాన ధర్మాద్ది నశల
గుణగణంబులు సర్వంబు ♦ గుండు నున్న
జాట్టుకొనిపోవు ఋణబాధ ♦ పటిసటి
యెట్టి మనుజోత్తమునికైన ♦ సృష్టియందు. 3

నీ॥ తినిన పదార్థంబు ♦ లనువుగా జీర్ణింప
వప్పుజేసిన వాని ♦ కవనియందు
ఇల్లు వాకిలి విక్రయించు నేర్పొనగూడు
నప్పుజేసిన వాని ♦ కవనియందు
స్వేచ్ఛాది సౌఖ్యముల్ ♦ చచ్చి యంతము జెందు
నప్పుజేసిన వాని ♦ కవనియందు
చెప్పిన వాక్యముల్ ♦ జెల్ల వెన్నఁటికిని
నప్పుజేసిన వాని ♦ కవనియందు

తే॥ నోట్లు తనఖాలు తెగవారియు ♦ నూటెరింగి
ఋణము గొనితెచ్చి తన యబ్బుదని దలంచి
తినిన యెడఁగిడు వాటిల్లు ♦ ఘనత జచ్చు
నప్పుజేసిన వాని కీ ♦ యవనియందు. 4

సీ॥ శేరుప్రఖ్యాతులు ♦ పెడతొంగల బడిపోవు
ధనధాన్య రాసులు ♦ దరలి పోవు
స్థిరచరాస్తులు వేగ ♦ కిధిలమై విడిపోవు
పశుధనం బంతయు ♦ బుసికిపోవు
నతిసతాదుల నగల్ ♦ సర్వమూడ్చుక పోవు
రోగంబు లింటిలో ♦ మూగిపోవు
పెద్దల చీవాట్లు ♦ వృద్ధియై పోవును
సభలలో వేనుకటి ♦ సారబోవు

తే॥ బంధుమిత్రాదు లభించు ♦ విందుబోవు
వరసదాచారవిధులెల్ల ♦ వలస పోవు
గురు పురోహిత మాన్యముల్ ♦ కునికి పోవు
నవని బుణపడి మనువాని ♦ కంతమనకు.

సీ॥ కడుపులోపలి నీరు ♦ గదల కుండెడువాని
కతికష్టమొనగూడు ♦ నష్టవలన
యూరిలో ఘనమైన ♦ పేరుగల్గినవాని
కష్టంబు జేకూరు ♦ నష్టవలన
కొరికల్ దీర గోక్షీరముకొ గొనువాని
కంబులైనను జిక్కు ♦ దష్టవలన
దివ్యసౌధములలో ♦ దిరుగుచుండెడువాని

కద్దిండ్లు సిద్ధమా ♦ నష్టవలన
తే॥ తప్పుసాత్త్వంబు బలుకుట ♦ యప్పుడప్పు
డచ్చటచ్చట దాగుట ♦ యవిధి గనుట
యర్థచంద్రప్రయోగాను ♦ అందుకొనుట
వి. పి. బెట్టుట, బ్రాప్తించు ♦ నష్టవలన.

3. ఈర్ష్య

సీ॥ అధికుని బహుసేవవిధవాగ నెంచును
మాతృస్వర్గ నిరతుడౌ ♦ మానవుండు
విదై నధికు శుద్ధ ♦ మొదలగా దలపోయు
పరుసదనముగల్గు ♦ దురిత పరుడు
భాగ్య సంపూర్ణ నిఃసాధ్యునిగా వర్ణించు
నీర్వాణవ్రతాన్య మోనుష్య పశువు
సందరాకార బోధనగా దలంచును నమా
యానురక్తుడైన ♦ యధుమఁ డవని

గీ॥ నక్కటా! యిట్టి చెడుగుణం ♦ బఖిల కష్ట
ములకు పెట్టని కోటయై ♦ విలసితముగ
పరని కపమృత్యు వాసగూర్చి ♦ స్థిరము చెరుచు
గాన నద్దాని వీడుండి ♦ హీనులారా!

క॥ ఆనహసపరుడగు మనుజుడగు
విషసర్పము పగిది నొరల ♦ విరనముగా జూ
చుచు సతతం బలివెలకు
వశుడై దుఃఖించుచుండు ♦ వసుధాస్థలిపై. 2

క॥ న సాంగత్యము గొని మను
మోసకులకు మానసమున ♦ మోదముజెడఁ బో
దొచ్చి బహు భేద మిడెదవు
భానురముగ ఘోరకాలంపాళమ ! యీర్ష్యా. 3

క॥ తనకు ధన మమితముగ లే
దనుకొని మానసమునందు ♦ నమితపుజెతలొ
ధనవంతుల నిందించెడి
మనుజుని కెప్పుడైన సౌఖ్యంపూ బ్రదుకున్నే. 4

క॥ గరువముతో నితరుల నతి
నిరసనముగ నెంచి మిగుల ♦ నిందయొనర్చే
పరుసదనముగల దురితుడగు
మరణము గనువలకు దుఃఖంబుయొడగు జగతికొ. 5

గీ॥ పరుసదన మను పెనువ్యాధి ♦ బట్టుకొనిన
పరమ దుర్మార్గునికి, నిరంతరము చిత్త
కాంతి, సత్త్వంబు, సౌఖ్యంబు ♦ నమసిపోయి
నకల విధ కష్ట నష్టముల్ ♦ సంభవించు. 6

గీ॥ ఏడ్చు చెప్పించు, చెడ బూతులొడఁజేయు
నాకలియు నిద్రయును గూడ ♦ నాపివేయు
మష్టమెక్కించు, దేహమండు ద్వుతముగ
నిర్వృత భవినెట్టి దివ్యమనీషికైన. 7

గీ॥ ఒరుల సౌభాగ్యమును జూచి ♦ యోర్వలేక
వనట గనుచుండు దుర్మార్గ ♦ వర్తనండు
మరణ పర్యంత మత్యంత ♦ వెరపు గల్గి
బ్రదుకవలయును సర్వదా ♦ భృష్టుడగుచు. 8

అ॥ పరుల బలిమిజూచి ♦ పౌరుషంబునుజూచి
సచ్చరిత్రజూచి ♦ సౌరుజూచి
కట్టు బొట్టు జూచి ♦ కర్మ ధర్మము జూచి
యీర్ష్యబుని దుష్ట, డేడ్చి చచ్చు. 9

గీ॥ చెర్చె గుణమును బుణమును ♦ నీర్వృత నోటఁ
బొగను బీల్చుట మద్యంబు ♦ దాగిగులయును
మాంసభక్షణ వ్యభిచార ♦ విషయతతిని
వ్యసనసప్తక మననోష్ఠ ♦ వసుధయందు.

(నశేషము)

ప్రకృతిచికిత్సా గ్రంథములు

	శల		శల
దురభ్యాసఖండనములు		ధ్యానచికిత్స	0 8 0
జీవహింస	0 4 0	జంబీరచికిత్స	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	యోగచికిత్స	0 6 0
మహాకోగము	0 8 0	సంవాహనచికిత్స	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కు-పొడుం	0 4 0	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
పొగచుట్టవలని ప్రమాదములు	0 1 0	వైద్యచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
కల్లుముంత - సారాపెపా	0 4 0	జాగరణ చికిత్స	0 1 0
జ్వరవైద్య మొకయూహితాశ్రుము	0 4 0	నిశ్చిష్ట శరీరపరిశోధన	0 4 0
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0	వైద్యవిప్లవము	0 8 0
టీకాలన నేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 2 0	తిర్దివోషములు	6 0
టీకాల ఖండన	0 1 0	దీర్ఘాయువు	1 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6	పృథ్విచికిత్స	2 6
		వివిధాగ్రాసాగరము	0 2 6

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు	
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
బాలశీగిడలు	0 3 0
శిశుమాతల కొక సంవత్సరము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0
సుఖప్రసవము	0 1 0
*ఆరోగ్యతత్వము	1 0 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 1 0
*ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
*ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0
*దీర్ఘ రోగచికిత్సాసారము	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సాసారము	
1. భాగము	8 0
2. భాగము	4 0
3. భాగము	8 0
4. భాగము	6 0
5. భాగము	6 0
6. భాగము	6 0
7. భాగము	0 6 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
శుక్రనష్టము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఖ)	4 0
బాలెంథరోగము	4 0
మధుమేహము	4 0
మలబద్ధకము	4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు	
1 భాగము	0 8 0
2. భాగము	0 8 0
భగవద్గీతాసారము	0 6 0

ప్రకృతి వైద్యకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	
ఒక్కొక్కటి	శల 1 8 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు	
ఒక్కొక్కటి	శల 3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	శల 1 4 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	శల 3 0 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయబ్రిస్టు, బెజవాడ.

9C

వైద్య



ఈ పుస్తకము నాగరిక పుస్తకములలో మానవుడు పుట్టినపుడును ఆసునరిగినపుడు
తాత్కాలిక కావ్యములను కానవడి వెంటపెంటునకు దుఃఖము ననుభవించుచున్నప్పుడు మానవుడు
ఈ పుస్తకముగ ఆనుభవించుచున్న కారణక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధనలేవో
ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరము లేకుండా అతిమాత్రము, ట్యూబులను, గొంతులను మొద
లగు అసాధ్య వ్యాధులనుతూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉష్ణము, ఘనీభవము, ఆహారము, శయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, వర్షన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు
విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0లు మాత్రమే.

750 పుటలు. **సునితీతమైన వైద్యము** 100 చిత్ర
పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిక్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
ను పుస్తకము వైద్య గ్రంథమునకు.

డా. పుచ్చా వెంకటాచార్యులు, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.
సునితీతములగు సూర్యకిరణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము
లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రంథము సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన స్పష్టిరహస్యము
లనేకములు కాస్త్రీయులుగా వివరింపబడినవి.

సిండు కాల్కలైండు 1కి పలు 4-8-0.

చోట్ల జ పుస్తకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆరోగ్య తత్వము

డా. క్షేత్ర పువ్వాడ పేట్రాజు గారిచే రచించబడినది
పలుకు 1-0-0.

ఆహారమునుగూర్చిన సమస్యలన్నింటినీగూర్చి - రోగములయొక్క చికిత్సలన్నింటినీగూర్చి
ఇది సమగ్రమైన గ్రంథము. ఏమి భవనశాస్త్రము సందేశముగలిగినగాని, ఏ వ్యాధిని ఎటుల కుదుర్చుకొన
వలెనను పుస్తకముగాని ఈ గ్రంథము సందేశములేకుండ సమాధానము చెప్పును.

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

కొత్త కూర్పు. స చిత్రము
34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **తొటి వైద్యము** 70 పటములు

అనేక సాతన చిత్రపటము లిందు కేర్పబడి సాతన ఫక్కిని ముద్రింపబడినది. మానవమార్పి
గారి అభినవ వైద్యకాస్త్రము, ముఖవై ఖిలీద్య, రోగారోగ్యవిశేషము, శిశువోషణము అను గ్రంథ
ములలోని ముఖ్యవిషయములు తెలుతెల్లముగా వివరింపబడినవి. పుస్తక త్రరములు కేర్పబడినవి.
పలుకు 3-0-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

